

# **BODY FITNESS -KILPAILIJOIDEN KOKEMUKSET SYÖMISESTÄ JA KEHONKUVASTA**

**Eija Mikkola**

Liikuntalääketieteen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2018

*”Tää on kovin henkistä mun mielestä aina vaan, aina vaan.”*

## TIIVISTELMÄ

Mikkola, E. 2018. Body fitness -kilpailijoiden kokemukset syömisestä ja kehonkuvasta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntalääketiede, pro gradu -tutkielma, 59s. 1 liite.

Fitnessurheilun suosio on kasvanut viime vuosien aikana, ja fitnesskilpailuihin valmistautuminen on pitkä ja vaativa prosessi. Kilpailuihin valmistautumiseen liittyy olennaisena osana hyvin tarkan ruokavalion noudattaminen jopa puolen vuoden ajan. Fitnesskilpailuihin valmistavan dieetin aikana pyritään saamaan keho mahdollisimman rasvattomaan ja nesteettömään kuntoon kilpailupäiväksi. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata body fitness -kilpailijoiden kokemuksia tarkan ruokavalion ja syömisen sekä kehonkuvan osalta kilpailuun valmistavan dieetin aikana ja kilpailujen jälkeen.

Tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla kymmenen body fitness -kilpailijaa, jotka olivat kilpailleet vähintään kerran vuosien 2014 tai 2015 aikana. Aineisto on kerätty tammi-helmikuussa 2016, ja tutkimusaineisto on analysoitu fenomenologista tutkimusmetodia käyttäen.

Kokemukset kilpailuihin valmistautumisesta ja kehonkuvan muutoksista vaihtelivat. Body fitness -kilpailijat kokivat tarkan syömisen kilpailuihin valmistavan dieetin aikana pääsääntöisesti helpoksi, koska olivat syöneet säännöllisesti ja melko tarkasti jo ennen varsinaista kilpailudieettiä. Kilpailudieetin loppuvaiheessa nälkä oli kovempi, ja dieetin loppuvaihe koettiin usein raskaammaksi. Kilpailudieetin edetessä kehon muutokset, kuten rasvaprosentin pieneneminen ja lihaserotuvuuden parantuminen koettiin positiiviseksi ja motivoivaksi. Kilpailijoiden oli hankala itse huomata muutoksia kehossa kilpailudieetin aikana, ja omalle kehonkuvalleen sokeutui helposti. Kilpailujen jälkeinen aika koettiin usein hankalammaksi kehonkuvan osalta kuin varsinainen kilpailudieetti. Kehonkoostumuksen palautuminen takaisin normaaliksi koettiin usein aluksi outona ja epämieluisana, vaikka muutokset olivat myös odotettuja. Osa koki syömisen haastavaksi kilpailujen jälkeen, koska nälkä ja mielihalut ruoan suhteen pitkän dieetin jälkeen olivat kovia. Kilpailijat kokivat, että muutaman kuukauden jälkeen kilpailuista syöminen oli jälleen helpompaa, ja kehon muutokset oli myös helpompi hyväksyä.

Kokemukset fitnesskilpailuihin valmistavasta dieetistä ovat yksilöllisiä, ja ne koetaan eri tavalla. Fitnesskilpailuihin valmistautuminen vaatii kilpailijalta sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä, ja kilpailijat kokivat ylpeyttä ja tyytyväisyyttä kilpailudieetillä tehdystä työstä. Erityisesti kilpailujen jälkeinen aika voi olla syömisen ja kehon muutosten myötä haastava ajanjakso, ja fitnesskilpailijoiden tulee kiinnittää huomioita psyykkiseen palautumiseen kilpailujen jälkeen.

**Avainsanat:** body fitness, fitness-urheilu, kilpailudieetti, kehonkuva

## **ABSTRACT**

Mikkola, E. 2018. Body fitness - The experiences of eating and body image by the competitors. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Medicine. 59pp, 1 appendix.

The popularity of fitness sports has been increasing in recent years. Preparing for a competition is a long and arduous process. One major portion of the preparation is following a strict diet up to six months prior the competition. The aim of the competition diet is to reduce the amount of fluids and fat in the body as much as possible for the competition day. The aim of this study is to describe how fitness competitors experience their rigorous diet, the change in eating, and body image during the process and after it.

The research material was collected by interviewing ten body fitness competitors, who were competing at least once during the years 2014 or 2015. Material collection took place during January and February of 2016 and was analysed based on the phenomenological research method.

The experiences regarding preparation for a competition and changes in body image varied. Body fitness competitors found that strict eating during the competition diet was mainly easy since they had been eating regularly and rather precisely already before the actual competition diet. Towards the end of the competition diet, feeling hungry increased, and the final weeks were experienced as a more burdensome by the competitors. As the competition diet progressed, changes in body image, such as decreased body fat percentage and improved muscle definition were experienced as positive and motivating. The competitors found it difficult to notice changes in their own bodies by themselves during the competition diet. They were easily misled by their own body image. Personal issues with body image during the period after a competition were often experienced more challenging in comparison to following a competition diet. In the beginning, the recovery of the body composition back to normal was often strange and unpleasant even though the changes were expected and sought after. Some of the competitors found eating difficult after the competition due to intense hunger and cravings after the long diet. A few months after the competition, eating was easier again for the competitors. Additionally, changes in the body were accepted more easily.

The experiences about competition diet are individual and felt differently. Preparing for a fitness competition demands commitment and long-term persistence. The competitors felt pride and satisfaction of the work they had done with the competition diet. Due to drastic changes in eating and changes in body image, the time after a competition can be an especially challenging period. Therefore, fitness competitors should pay attention to and be aware of the demands of psychological recovery after a competition.

**Keywords:** body fitness, fitness sport, competition diet, body image

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	1
2 FITNESSURHEILU.....	4
2.1 Yleistä fitnessurheilusta.....	4
2.2 Suomen Fitnessurheilu ry .....	4
2.3 Body fitness lajina.....	5
3 BODY FITNESSISSÄ KILPAILEMINEN .....	7
3.1 Fitnessurheilijan harjoittelukausi.....	7
3.2 Fitnessurheilijan kilpailukausi.....	8
3.2.1 Ravinto ja syöminen kilpailukaudella.....	8
3.2.2 Harjoittelu kilpailukaudella.....	9
3.3 Fitnessurheilijan ylimenokausi.....	10
3.4 Syömishäiriöt fysiikkalajeissa.....	11
4 KEHONKUVA.....	12
4.1 Kehonkuva ja urheilu .....	13
4.2 Kehonkuva kehonrakentajilla.....	13
4.3 Kehonkuva fitnessurheilussa .....	14
5 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	17
5.1 Tutkimuksen tarkoitus.....	17
5.2 Fenomenologia .....	18
5.3 Tutkijan esiymmärrys.....	18
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
6.1 Tutkimusaineisto.....	20
6.2 Tutkittavien tausta.....	21
6.3 Aineiston analyysi .....	24
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
7 TULOKSET .....	28
7.1 Syöminen kilpailuihin valmistavan dieetin aikana.....	28
7.1.1 Dieetin noudattamisen helppous.....	28
7.1.2 Elämän rajoittuneisuus dieetillä.....	29

7.2 Syöminen kilpailujen jälkeen .....	30
7.2.1 Herkuttelu.....	30
7.2.2 Syömisestä haasteellisuus .....	32
7.2.3 Kilpailemisen vaikutus syömiseen.....	34
7.3 Kehonkuva kilpailuihin valmistavan dieetin aikana .....	34
7.3.1 Positiiviset muutokset kehossa.....	34
7.3.2 Sokeutuminen peilikuvalla .....	35
7.3.3 Kokemukset kisakunnosta .....	37
7.4 Kehonkuva kilpailujen jälkeen.....	38
7.4.1 Kehon muutosten ristiriitaisuus .....	38
7.4.2 Kehon muutosten hyväksyminen .....	39
7.4.3 Kilpailemisen vaikutus kehoon.....	40
7.5 Muut kokemukset kilpailudieetistä.....	41
7.5.1 Läheisten ja valmentajan merkitys.....	41
7.5.2 Terve ja toimiva keho.....	42
7.5.3 Lajin psyykkisyys .....	43
<b>8 POHDINTA .....</b>	<b>44</b>
8.1 Psyykkinen palautuminen kilpailujen jälkeen.....	44
8.2 Muutosten hyväksyminen kilpailujen jälkeen.....	45
8.3 Fitnessurheilun suhde syömishäiriöihin .....	46
8.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	47
8.5 Tutkimuksen merkitys.....	48
8.6 Johtopäätökset, lajin kehittäminen ja jatkotutkimusaiheet .....	50
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>52</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Kuntosaliharrastajien määrä on kasvanut viime vuosien aikana (Husu ym. 2011), ja monet liikunta-alan yritykset mainostavat erilaisia harjoitusohjelmia, joiden tavoitteena on muokata vartaloa kuntosalilla tai kotona tehtävien liikkeiden ja ruokavalioiden avulla (Fitfarm 2018). Fitness harrastuksena tarkoittaa liikunnallista elämäntapaa, jolla pyritään muokkaamaan omaa kehoa kuntosaliharjoittelun ja oikeanlaisen ruokavalion yhdistelmällä (Kotkansalo 2014, 12). Naisille suunnatut treenilehdet korostavat myös tietynlaista kehollista ruumiillistumaa (Aho 2016), johon tulisi pyrkiä. Laihuuden sijasta nykyään tavoiteltavaksi asiaksi naisten keskuudessa on tullut entistä lihaksikkaampi ja muodokkaampi vartalo (Bozsik ym. 2018). Median asettamat ulkonäköpaineet saavat naisissa aikaan riittämättömyyden tunnetta (Levine & Murnen 2009), ja erityisesti muoti-ilmiöksi varsinkin nuorten naisten keskuudessa viime vuosien aikana on tullut lihaksikas ja muodokas takapuoli, jota myös kuvataan sosiaaliseen mediaan tietyissä asennoissa, jotta se saataisiin näyttämään mahdollisimman hyvältä (Ruutu 2017). Fitnesselämäntavan suosio näkyy myös internetin eri blogiyhteisöissä, ja Suomen blogilistalta Blogit.fi-sivustolta löytyy yli 1800 fitnessiin liittyvää blogipostausta (Suomen blogilista 2018). Niin kutsutun fitnessbuumin myötä yhä useammat tavoittelevat täydellistä vartaloa ja vertaavat itseään fitnesskilpailijoihin (Syrjälä 2016), ja monet nuoret naiset innostuvat tavoitteellisesta treenaamisesta aina kilpalavoille asti, mistä kertoo myös Suomen Fitnessurheiluliiton viime vuosien aikainen kasvanut kilpailijamäärä eri fitnesslajeissa (Suomen Fitnessurheilu ry 2018a).

Fitnessharrastuksen suosion ja näkyvyyden myötä myös fitnesslajeissa kilpaileminen on kasvattanut suosiotaan. Fitnesslajeissa kilpaileminen vaatii kuitenkin kovan harjoittelun lisäksi vahvaa henkistä kanttia ja se ei sovi kaikille (Kotkansalo 2014, 11). Fitnesskilpailijat ovat olleet esillä mediassa viime vuosina ja jotkut fitnesskilpailijat ovat tuoneet esiin omia kokemuksiaan lajista ja sen varjopuolista, ja fitness on saanut suosion lisäksi myös kielteistä julkisuutta. Fitnessmalli-kilpailun vuonna 2010 voittanut ja julkisuudessa ollut Janni Hussi kilpaili 4 vuoden ajan fitnessin parissa, ja hän kertoo kuluttaneensa itsensä loppuun urheilun, töiden ja kurinalaisen syömisen vuoksi (Karhumäki 2018). Hussi kertoo myös blogissaan kokemuksestaan miten fitnesskilpailuihin valmistautuminen oli suorittamista ja se sai ortoreksian puhkeamaan, josta toipuminen on vienyt häneltä kuukausia (Hussi 2016). Entinen fitnesskilpailija

Nora Yrjölä on kertonut myös julkisuudessa kilpailemisen tuomista ongelmista, kuten kehonkuvan vääristymisestä (Kettunen 2013).

Julkisuuteen nousseista huonoista kilpailukokemuksista huolimatta fitnesslajeissa kilpaileminen on suosittua, ja niistä saatava tutkimustieto on niukkaa. Tähän asti tehdyt tutkimukset naisfitnesskilpailijoilla liittyvät lähinnä kehonkoostumukseen ja hormonitoimintaan (Hulmi ym. 2017, Halliday ym. 2016), ja Tinsley ym. (2018) tutki tuoreessa tutkimuksessa naisfitnesskilpailijoiden kehonkoostumuksen lisäksi neuromuskulaarista suorituskykyä. Rohrigin ym. (2017) tutkimuksessa tutkittiin myös kilpailudieetin aiheuttamia psykologisia muutoksia. Kehonrakennusta on tutkittu fitnesslajeja enemmän, koska laji on vanhempi. Kinnunen (2001a, 14) tutki väitöskirjassaan kehonrakentajia ja selvitti intohimoiseen kehonrakennukseen sisältyviä merkityksiä. Kinnusen (2001a, 224) mukaan kehonrakentajien keskuudessa kilpaileminen on väline perimmäisen tavoitteen eli täydellisen vartalon saavuttamiseksi. Body fitness on lajina lähellä kehonrakennusta, mutta naiskehonrakennuksessa kilpailijalla on oltava lihasmassaa paljon enemmän kuin fitnesslajeissa, ja Kinnusen (2001a, 187) mukaan monet saman alakulttuurin miesedustajat eivät pidä naiskehonrakentajan vartaloa naisihanteenaan. Fitnesslajeissa korostetaan enemmän naisellisuutta, mutta käsitykset sopivasta lihaksikkuudesta eri lajien kesken myös muuttuvat vuosien saatossa (Kinnunen 2001a, 189). Kehonrakennusta koskevissa tutkimuksissa on tullut ilmi myös kehonrakentajilla olevan kehotyytymättömyyttä ja ahmimishäiriötä (Goldfiel 2009), ja erityisesti naiskehonrakentajilla on suurempi riski kärsiä syömishäiriöistä kilpailujen jälkeen (Probert ym. 2007).

Fitnesskilpailijoita koskevia pro gradu -tutkielmia on viime vuosina julkaistu muutamia. Heikkinen (2014) käsitteli pro gradu tutkielmassaan fitnessurheilijoiden blogeja, ja body fitnessiä kulttuurisena ilmiönä, ja kilpaileminen vaatii psyykkistä vahvuutta, jotta ajatukset omasta kehosta pysyvät kasassa. Salminen (2017) tutki pro gradu -tutkielmassaan myös fitnesskilpailijoiden blogeja ja kehoon liittyviä merkityksiä. Salmisen (2017) mukaan fitnesskilpailijat olivat kehostaan voimaantuneita, mutta myös kokivat riittämättömyyttä jatkuvan arvostelun kohteena olevista kehoistaan. Qvick (2015) on tutkinut pro gradussaan bikinifitness -kilpailijoiden henkistä kasvua urheilulajin myötä, ja tutkimuksesta käy ilmi, että kilpailijoiden viedessä kehonsa ääri rajoille, se kehittää uskoa itseän ja henkinen puoli kehittyy. Niemi (2018) tutki pro gradu -tutkielmassaan naisfitnessurheilijoiden arvioiman kehonpainon yhteyttä kehonkuvaan kilpailukauden aikana, ja Niemen (2018) mukaan hyvä kehonkuva kilpailukauden alussa oli yhteydessä hyvään kehonkuvaan myös kilpailukauden jälkeisen palautumis-



jakson lopussa. Niemen (2018) mukaan fitnesskilpailijoilla, joilla oli enemmän painoa dieetille lähdettäessä tai sen päättyessä, sitä heikompi oli hänen kehonkuvansa.

Koska fitnesslajeissa kilpaileminen on suosittua, ja sitä on tutkittu vähän, on lisätutkimus aiheesta perusteltua. Tutkin pro gradu -tutkielmassani body fitness -kilpailijoita ja heidän kokemuksiaan tarkasta syömisestä ja kehonkuvasta. Käytän työssäni body fitnessin vertailuna kehonrakennusta ja muita naisten fitnesslajeja koskevia tutkimuksia, koska kehonrakennus ja fitnesslajit ovat lajimuodoltaan hyvin lähellä toisiaan, ja tutkimuksia fitnesslajeista on saatavilla vähän.

## **2 FITNESSURHEILU**

### **2.1 Yleistä fitnessurheilusta**

Kuntosaliharjoittelun suosio on kasvanut viime vuosien aikana ja kuntosaliharjoittelu on Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan kolmanneksi suosittu liikuntalaji aikuisväestön keskuudessa Suomessa. Kuntosaliharjoittelijoiden määrä on kasvanut yli 700 000 vuonna 2010, ja naiset käyvät myös kuntosalilla enemmän kuin ennen (Husu ym. 2011). Kuntosaliharjoittelun yleistymisen myötä myös kauneushanteet ovat muuttuneet, ja nykyään myös naisten keskuudessa tavoitteena on entistä lihaksikkaampi keho laihuuden sijaan, ja lihaksikkaampaa vartaloa naisella pidetään kauniimpana kuin laihaa (Bozsik ym. 2018).

Kehonrakennuksen juuret ovat lähtöisin jo 1800-luvun lopulta, ja moderni kehonrakennus on organisoitunut 1940-luvulta lähtien (Kinnunen 2001a, 42-49). 1980-luvulle asti kehonrakennus oli miesten laji, ja naiset kävivät aerobicissa kiinteytymässä (Kinnunen 2001b, 126-127). Fitnesslajit ovat kehittyneet kehonrakennuksesta, ja ensimmäiset fitnesskilpailut Suomessa on järjestetty vuonna 1999 (Suomen Fitnessurheiluliitto ry 2018b). Fitnesslajien suosio on kasvanut viime vuosien aikana, josta kertoo myös Suomessa fitnesskilpailuja järjestävän IFFB:n kilpailulisenssien lunastaneiden määrän huima nousu. Vuonna 2013 kilpailulisenssejä lunastettiin 300 kappaletta kaikissa fitnesslajeissa, (Kotkansalo 2014, 10), kun vuonna 2018 kilpailulisenssin lunastaneiden määrä oli jopa 682. (Suomen Fitnessurheiluliitto ry 2018c).

Fysiikkakilpailut ovat erityislaatuista, koska niissä arvostellaan lihasmassaa ja symmetrisyyttä suorituskyvyn sijaan (Halliday ym. 2016), ja fysiikkakilpailuissa tuomarointi perustuu siihen, miltä kilpailijat näyttävät kilpailupäivänä (Rohrig ym. 2017). Riittävän lihasmassan saavuttamiseksi fitnesskilpailijat harjoittelevat kuntosalilla useamman vuoden ajan ennen kilpailuihin osallistumista (Hulmi ym. 2017). Kilpailemisen aloittamisen ajankohta on kuitenkin yksilöllistä, koska aiempi urheilutausta antaa hyvän pohjan lihaksistolle (Kotkansalo 2014, 59), ja kilpailemisen voi näin ollen aloittaa jo lyhyemmän lajiharjoittelun jälkeen.

### **2.2 Suomen Fitnessurheilu ry**

IFBB eli International Federation of Bodybuilding and Fitness on perustettu vuonna 1946. IFBB:hen kuuluu 191 jäsenmaata ja se on maailman suurin kehonrakennus- ja fitnessjärjestö, ja jäsenmäärän perusteella yksi maailman suurimmista urheilujärjestöistä (IFBB 2015a). Ny-

kyään IFBB Finland ry tunnetaan Suomen Fitnessurheilu ry:nä, (SFU) joka on Suomen Olympiakomitean valtakunnallinen jäsenjärjestö, ja IFBB on virallinen jäsenliitto Suomessa. Suomen Fitnessurheilu ry:n tarkoituksena on fitnessurheilulajien eteenpäin vieminen sekä valmennustiedon edistäminen. Suomen Fitnessurheilu ry lähettää kilpailijoita myös kansainvälisiin kilpailuihin ja valvoo sääntöjen noudattamista (Suomen Fitnessurheilu ry 2018d). Suomen Fitnessurheilu ry (silloin IFBB Finland ry) hyväksyttiin myös Valo ry:n eli Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n jäseneksi vuonna 2014, mikä antoi fitnessurheilulle virallisen statuksen urheiluna (IFBB 2015a).

Suomen fitnessurheilu ry noudattaa WADA:n (World Anti-Doping Agency) antidopingohjelmaa, ja IFBB on ainoa kehonrakennus- ja fitnessliitto, jossa suoritetaan WADA:n hyväksymiä dopingtestejä (Suomen Fitnessurheilu ry 2018d). Suomessa dopingvalvonnasta vastaa Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK), jonka toimintaan kuuluu ehkäistä tehokkaalla dopingvalvonnalla dopingin käyttöä ja saada dopingsääntöjen rikkojat kiinni suunnitelmallisella ja kattavalla dopingtestauksella (Suomen urheilun eettinen keskus 2018). Kaikki kilpailulisenssin lunastaneet kilpailijat sitoutuvat noudattamaan SFU:n kilpailusääntöjä, yleisiä sääntöjä sekä SFU:n urheilijan antidopingsopimusta (Suomen Fitnessurheiluliitto ry 2018a).

### **2.3 Body fitness lajina**

Suomen Fitnessurheilu ry:n toimintaan kuuluvat lajit naisille ovat body fitness, bikini fitness, fitness, women`s physique ja uusimpana lajina wellnes fitness -sarja (Suomen Fitnessurheilu ry 2018e). Tutkielmassani tutkin body fitness -kilpailijoita, joka Suomen Fitnessurheilu ry:n määritelmän mukaan on kauneuskilpailu, jossa haetaan lihaksikasta ja urheilullisen esteettistä fysiikkaa naiskilpailijoilla. Kilpailijan tulee olla joka puolelta vartaloa tasaisen kiinteä, mutta kehonrakennusmaista lihaserottuvuutta ei saa olla, eikä lihasmassa saa olla liian suuri. Body fitness kilpailut kilpaillaan neljässä pituussarjassa: alle ja tasan 158 cm, alle ja tasan 163 cm, alle ja tasan 168 cm ja yli 168 cm. Kilpailusarjoja on yleisen sarjan lisäksi juniori- ja masters-sarjat. Juniorisarjojen yläikäraja on 23 vuotta, ja masters-sarjojen 35 ja 45 vuotta (IFBB 2015c).

IFBB:n (2015c) sääntöjen mukaan body fitness kilpailu koostuu alkukilpailusta ja finaalista. Alkukilpailussa on 15 kilpailijaa, jotka valitaan esikarsinnan avulla, ja siinä tuomarit vertailevat kilpailijoiden fysiikkaa neljäosakäännösten avulla; edestä, vasemmalta sivulta, takaa,

oikealta sivulta ja vielä edestä. Finaaliin pääsee 6 parasta kilpailijaa, joista jokainen suorittaa yksitellen niin kutsutun I-kävelyn, jossa jokaisella kilpailijalla on noin 30 sekuntia aikaa erilaisten poseerausten avulla tuoda omaa fysiikkaansa esiin. Finaaliin kuuluu myös yhteisvertailut neljäsosakäännösten avulla (IFBB 2015c). Kuvassa 1 on SM-kisojen eri pituusluokkien body fitness voittajien over all-vertailu edestä kuvattuna vuonna 2017.



KUVA 1. Body fitness SM-kilpailut 2017. Kuva: Pakkotoisto.com, Mike Siren.

### **3 BODY FITNESSSSÄ KILPAILEMINEN**

Suomessa IFBB:n järjestämiä body fitness kilpailuja järjestetään kaksi kertaa vuodessa keväällä ja syksyllä (Suomen fitnessurheilu ry 2018f). Kevään kilpailut toimivat karsintana EM-kilpailuille, ja syksyisin järjestettävät SM-kilpailut ovat karsinta MM-kisoihin (Suomen Fitnessurheilu ry 2018g). Body fitness kilpailuihin valmistaudutaan kehonrakennuskilpailuiden tapaan, ja kilpailuihin valmistava ajanjakso eli dieetti kestää useita viikkoja jopa puoli vuotta (Halliday ym. 2016, Hulmi ym. 2017). Kilpailuihin valmistavan dieetin aikana kilpailijat pyrkivät vähentämään kehon rasvaa samalla pyrkien säilyttämään kehon lihasmassan (Rohrig ym. 2017) sekä voimaharjoittelun että aerobisen harjoittelun avulla ja rajoittamalla kalorien saantia ravinnosta (Halliday ym. 2016). Body fitnessissä ruumista trimmataan äärimmilleen, ja samalla sen tulisi näyttää mahdollisimman luonnolliselta ja naiselliselta poseerausasennossa kilpailulavalla (Puuronen 2007, 231).

#### **3.1 Fitnessurheilijan harjoittelukausi**

Harjoittelukaudella, puhekielessä ”off-season” tai ”offi”, tarkoitetaan harjoittelujaksoa, jolla pyritään mahdollisimman tehokkaasti oikeanlaisella voimaharjoittelulla ja ravinnon yhdistelmällä kasvattamaan lihasmassaa ja muokkaamaan kehoa (Isola 2018). Ravinnolla on suuri merkitys lihasmassan kasvattamisessa (Schoenfeld ym. 2018), joten oikeanlaisella ravitsemuksella on merkittävä rooli fysiikkalajeissa. Lihasmassan optimaaliseen kasvuun tarvitaan riittävästi proteiinia, ja 1,6-2,2g/kg proteiinia on todettu olevan riittävä määrä lihasmassan kasvattamiseen (Schoenfeld ym. 2018). Mieskehonrakentajien on kuitenkin todettu nauttivan proteiinia jopa yli 4g/kg, ja tämän lisäksi myös kokonaisenergiansaannin tulee olla myös riittävä harjoittelukaudella (Spendlove ym. 2015). Syöminen on säännöllistä ja Helmsin (2014) mukaan kehonrakentajat nauttivat jopa kuusi ateriaa päivässä. Kilpailukautta edeltävällä harjoittelukaudella fitnessurheilijat muokkaavat kehoaan ja pyrkivät kasvattamaan lihasmassaansa mahdollisimman tehokkaasti, mutta Tinsleyn ym. (2018) mukaan lihasmassa voi kasvaa myös kilpailuihin valmistavan dieetin aikana.

### **3.2 Fitnessurheilijan kilpailukausi**

Kilpailukaudeksi kutsutaan kilpailuihin valmistavaa ajanjaksoa, jota kutsun tutkimuksessani kilpailuihin valmistavaksi dieetiksi tai pelkäksi dieetiksi. Kilpailukausi eli kilpailuihin valmistava dieetti kestää useita viikkoja, keskimäärin noin 20 viikkoa (Halliday ym. 2016, Hulmi ym. 2017, Kotkansalo 2014, 154), riippuen kilpailijan yksilöllisestä lähtötasosta. Kilpailukausi päättyy fitnesskilpailuihin, joissa vartaloa esitellään kilpailulavalla erilaisissa sääntöjen määräämissä asennoissa, ja tuomarit arvostelevat kilpailijoiden kehon tasapainoisuutta ja muotoa, kokonaisvaikutelmaa sekä lihasten harmoniaa ja symmetrisyyttä (Suomen Fitnessurheilu ry 2018h).

#### **3.2.1 Ravinto ja syöminen kilpailukaudella**

Fitnesskilpailuihin valmistavan dieetin tarkoitus on vähentää kehon rasvaa ja säilyttää lihasmassa (Rohrig ym. 2017), johon ravinnolla on iso merkitys (Helms 2014). Kilpailuihin valmistavan dieetin aikana energiansaantia rajoitetaan (Halliday ym. 2016), ja kilpailudieetillä kaloreita vähennetäänkin pääsääntöisesti hiilihydraateista (Kotkansalo 2014, 154). Proteiinien riittävään saantiin kiinnitetään erityistä huomiota (Helms 2014). Proteiinien merkitys dieetillä on tärkeä, koska riittävä määrä proteiinia on todettu säästävän kehon rasvatonta massaa energianvajauksen yhteydessä (Chappell ym. 2018a). Kehonrakentajilla energiansaannin kilpailuihin valmistautuessa tulisi olla tasolla, jossa kehonpaino putoaisi 0,5-1% viikossa (Helms 2014), joten kilpailuihin valmistavan dieetin pituus on määriteltävä yksilöllisesti. Energiansaannin rajoittamisen ja riittävän proteiinien saannin lisäksi tulee syödä riittävän usein ja säännöllisesti päivän aikana (Helms 2014).

Oikeiden ruokailutapojen noudattaminen on kilpailuihin valmistavalla dieetillä yhtä olennaista kuin kova ja oikeanlainen harjoittelu (Kinnunen 2001a, 120). Tarkan ruokavalion noudattaminen on onnistuneen dieetin perusedellytys body fitness -kilpailijoilla (Heikkinen 2014), ja kilpailukausi eli dieetti on tarkkaa ja suunnitelmallista työtä (Kotkansalo 2014, 154). Puhtaasti syömisestä tavoitteena on saada oikea määrä energiaa oikeista energiaravintoaineista (Kinnunen 2001a, 120), ja Heikkisen (2014) pro gradu -tutkielman mukaan body fitness -kilpailijan tulisi tietää syömänsä ruoka kalorilleen. Herkut eivät kuulu fitnesskilpailuihin valmistavan dieetin ruokavalioon ja niistä kieltäytyminen kuuluu dieettiin (Heikkinen 2014). Jatkuva vähäkalorinen ruokavalio kuitenkin hidastaa aineenvaihduntaa, ja kilpailuihin valmistavalla di-

etillä voidaan pitää yksittäisiä ”mässäilypäiviä”, jolloin energiamäärä on suurempi (Kinnunen 2001a, 123). Heikkinen (2014) kuvaa tutkielmassaan miten body fitness -kilpailijat odottivat näitä tankkauspäiviä, koska se lisäsi myös dieetillä jaksamista niin henkisesti kuin fyysisesti.

### **3.2.2 Harjoittelu kilpailukaudella**

Voimaharjoittelun tarkoituksena on säilyttää harjoittelukaudella hankittu lihasmassa (Halliday ym. 2016) ja voimaharjoittelu jaetaan eri lihasryhmien kesken niin, että erillisiä harjoituskerroja on viikossa 3-6 (Hulmi ym. 2017). Body fitness -kilpailijoiden mielestä kuntosalilla tapahtuva voimaharjoittelu on tärkein harjoittelumuoto kilpailuihin valmistautumisessa, ja tuntuma lihaksessa harjoittelun aikana on tärkeämpää kuin mahdollisimman isojen rautojen liikkuttelu (Heikkinen 2014), koska maksimivoimantuotolla ei ole merkitystä kilpailutilanteessa fitnesslajeissa (Kotkansalo 2014, 59).

Aerobisella harjoittelulla pyritään lisäämään energiankulutusta kilpailukaudella (Helms 2014, Hulmi ym. 2017). Aerobinen harjoittelu fitnesskilpailijoilla kilpailukaudella koostuu kovatehoisista HIT-harjoituksista (high-intensity interval training) kuntopyörällä tai crosstrainerilla tai matalatehoisemmasta pidempään kestävästä aerobisesta harjoittelusta, kuten kävelystä tai juoksusta (Hulmi ym. 2017). Hulmin ym. (2017) mukaan kilpailuihin valmistavan dieetin aikana erityisesti aerobisen harjoittelun määrä lisääntyy dieetin edetessä naisfitnessurheiljoilla voimaharjoittelun määrän pysyessä samana. Poseerausharjoittelu kuuluu myös kilpailuihin valmistautumiseen (Hulmi ym. 2017), ja Isolan (2018) mukaan poseerausharjoittelua tulisi tehdä riittävästi jo harjoittelukauden aikana.

Viimeistä viikkoa ennen kilpailuja kutsutaan viimeistelyviikoksi, jolloin harjoittelun määrää vähennetään (Hulmi ym. 2017) ja erityisesti ravinnon hiilihydraatin määrää lisätään aiempiin viikkoihin verrattuna (Helms 2014, Hulmi ym. 2017, Chappell ym. 2018b). Lisääntyneellä hiilihydraattien nauttimisella täydennetään lihasten glykogeenivarastoja ja pyritään saamaan lihaksiin enemmän kokoa, jotta lihakset näyttäisivät kilpailussa isommilta (Hulmi ym. 2017, Chappell ym. 2018b). Kehonrakentajat käyttävät kilpailuihin valmistautuessa myös nesteen ja elektrolyyttien rajoittamista hiilihydraattitankkauksen lisäksi, mutta sen vaikutuksista terveyteen ei ole saatavilla riittävästi tutkittua tietoa, joten se voi olla vaarallista elimistölle (Helms 2014).

### 3.3 Fitnessurheilijan ylimenokausi

Fitnesskilpailujen jälkeistä aikaa kutsutaan ylimenokaudeksi (Isola 2018), jolloin kehossa tapahtuneet muutokset palautuvat ennalleen (Halliday ym. 2016, Hulmi ym. 2017). Fitnesskilpailuihin valmistautuminen vaatii tarkkaa ja pitkäjänteistä työtä, ja palautuminen voi kestää kilpailujen jälkeen 3-5 kuukautta (Hulmi ym. 2017). Fitnessissä kilpailemisella on todettu olevan naisilla vaikutuksia mm. kehon hormonaaliseen toimintaan (Hulmi ym. 2017) ja kuukautiskiertoon (Halliday 2016). Hormonaalisten toimintojen on kuitenkin todettu palautuvan normaalille tai lähes normaalille tasolle 20 viikon jälkeen kilpailemisesta, mutta erityisesti testosteroni ja T3-hormonipitoisuus ei välttämättä palaudu kaikilla naisfitnesskilpailijoilla (Hulmi ym. 2017). Kehonpaino ja rasvamassa palautuivat 20 viikon palautumisjakson aikana takaisin ennen kilpailuun valmistavan dieetin lähtötilanteeseen (Halliday ym. 2016). Kehonpainon lisääntyminen palautusjakson aikana johtuu lisääntyneestä energiansaannista ja vähentyneestä energiankulutuksesta erityisesti aerobisen liikunnan osalta (Hulmi ym. 2017). Ylimenokaudella harjoittelun määrä tulisi suunnitella yksilöllisesti, jotta välttyään ylimääräiseltä liialliselta rasitukselta rankan dieetin jälkeen (Isola 2018).

Kilpailujen jälkeen ravinnon energiamäärää nostetaan ja tämän toteutuksessa on erilaisia tapoja. Reverse-dieetti eli käänteinen painonpudotus on nykyisin suosittu menetelmä fitnessurheilijoiden keskuudessa (Isola 2018). Reverse-dieetti on menetelmä, jossa energiansaantia nostetaan hitaasti takaisin normaalille tasolle ja samalla energiankulutusta vähennetään (Pardue ym. 2017). Isolan (2018) mukaan suoraa tutkimusnäyttöä reverse-dieetin menetelmän käyttämisen hyödyistä ei kuitenkaan ole saatavilla. Pardue ym. (2017) mukaan reverse-dieetti vähentäisi ahmimista ja nopeaa rasvan kertymistä elimistöön kilpailujen jälkeen.

Kuviossa 1 on esitetty fitnessurheilijan harjoittelu-, kilpailu- ja ylimenokauden keskimääräiset kestot. Eri kausien kestot ovat yksilöllisiä, ja niihin vaikuttavat useat eri tekijät. Harjoittelukauden keston vaikuttaa aiempi harjoittelutausta (Kotkansalo 2014, 59), joten harjoittelukausi ennen ensimmäisiä kilpailuja voi olla useita vuosia. Kilpailukauden kesto riippuu urheilijan kehonkoostumuksesta, eli paljonko kehon rasvaa tulisi vähentää, jotta saavutetaan riittävän rasvaton keho, ja kilpailukauden kesto on keskimäärin 20 viikkoa (Halliday ym. 2016). Ylimenokausi, eli kilpailuista palautuminen on myös yksilöllistä, ja ylimenokauden on todettu kestävän n. 3-5kk (Hulmi ym. 2017).





KUVIO 1. Fitnessurheilijan harjoittelu-, kilpailu- ja ylimenokausi ja niiden kesto.

### 3.4 Syömishäiriöt fysiikkalajeissa

Ahmimisen on todettu olevan huomattavasti yleisempää kilpailevilla naiskehonrakentajilla kuin voimaharjoittelua harrastavilla naisilla (Goldfiel 2009), ja naiskehonrakentajilla on suurempi riski syömishäiriöihin kuin mieskehonrakentajilla (Probert ym. 2007). Pidättyväisyys syömisen suhteen, kiellettyjen ruokien välttely ja kalorien rajoittaminen saattaa altistaa naiskehonrakentaja ahmimiseen (Goldfiel 2009). Probertin ym. (2007) mukaan kehonrakentajille on tyypillistä kilpailujen jälkeen ahmia ruokaa ja kehonrakentajista saattoi tuntua, että kilpailujen jälkeen he pääsivät ikään kuin vankilasta ja olivat taas vapaita syömään. Ravaldin ym. (2003) mukaan hoikkuutta tai lihaksikkuutta korostavissa lajeissa kuten baletissa, voimistelussa tai kehonrakennuksessa on suurempi riski erilaisiin syömishäiriöihin.

Fitnesskilpailijoiden syömishäiriöistä julkaistu tutkimustieto on niukkaa. Mediassa on tullut julki joidenkin kilpailijoiden kokemuksia miten tiukka ja kurinalaisen ruokavalion noudattaminen on saanut aikaan syömishäiriöitä kuten ortoreksian (Hussi 2016). Mediassa aiheesta on keskusteltu viime vuosien aikana paljonkin, ja Laukka (2015) on lääkärinä huolissaan fitnessurheilijoiden hyvinvoinnista ja on sitä mieltä, että fitnesslajit voidaan nähdä sallittuna syömishäiriönä.

#### 4 KEHONKUVA

Yhdysvaltalaisen National Eating Disorders Associations (NEDA, 2018) määritelmän mukaan kehonkuvalla (body image) tarkoitetaan sitä, mitä ihminen näkee katsoessaan peiliin ja millaisena hän kuvittelee itsensä mielessään. Kehonkuvaan liittyy myös miltä keho tuntuu ja miltä sen kanssa tuntuu liikkua, ja terve kehonkuva on osa hyvää mielenterveyttä (NEDA, 2018).

Kauneusihanteet muuttuvat eri vuosikymmenillä, ja nykyään naisten keskuudessa hoikkuuden sijasta ihannoidaan lihaksikkaampaa ja vahvempaa vartaloa (Bozsik ym. 2018), mikä näkyy kuntosaliharrastuksen suosion kasvussa (Husu ym. 2011). Puurosen (2007, 231) mukaan body fitness ruumis on viritetty hipomaan ”täydellisyyttä”, ja body fitnessin ihannevartalo ei ole kovinkaan kaukana nykyisestä kauneusihanteesta. Kauneusihanteiden muuttumisesta kertoo myös, kuinka nuoret naiset pitivät fitnessstähtiä idoleinaan ja pyrkivät muokkaamaan kehoaan samanlaisiksi (Syrjälä 2016).

Tyytymättömyys naisilla omaan kehoonsa on kasvanut ja erityisesti median antamalla kuvalla on tähän vaikutusta (Levine & Murnen 2009). Tyytymättömyys kehoon on myös yleisempää naisilla kuin miehillä (Mosur-Kałuża & Guskowska 2015). Englanninkielinen sana ”fitspiration” tulee sanoista ”fit” ja ”inspiration”, ja sitä käytetään erityisesti internetin eri medioissa innostamaan urheilullisiin ja terveellisiin valintoihin ja motivoimaan muokkaamaan kehoa (Boepple ym. 2016). Internetin kuvapalveluohjelmassa Instagramissa hakusanalla #fitspiration tulee yli 16,3 miljoonaa kuvaa (Instagram, 2018), joissa on pääasiassa esitettynä vähäpukeisia naisia ja miehiä, joiden tarkoituksena on innostaa ihmisiä muokkaamaan kehoaan. Tiggemann ym. (2015) toteaa, että altistuminen median kuville, joissa esitellään hyvässä kunnossa olevia urheilullisia ihmisiä heikentää naisten mielialaa, lisää tyytymättömyyttä omaan kehoon ja heikentää itsetuntoa, mutta Boepplen ym. (2016) mukaan ne voivat myös motivoida liikkumaan. Bulikin (2012, 11) mukaan naisten itsetunto on kriisin vallassa, ja monella naisella on kuvitelma, että jos olisi hoikempi tai paremmassa kunnossa niin olisi myös tyytyväisempi itseensä ja menestyvämpi. Nyky-yhteiskunta on aiheuttanut ilmiön, jossa sekoitetaan itsetunto ja kehoitsetunto keskenään ja kehoitsetunnolla tarkoitetaan millaisia ajatuksia ja tunteita liitetään omaan kehoon, ja joskus kehoitsetunnosta tulee ainoa asia, jolla naiset mittaavat omaa arvoaan (Bulik 2012, 11-12). Kehotyytymättömyys voi aiheuttaa itsetunnon heikkene-

mistä ja alhaista itseluottamusta ja se voi altistaa masennukseen (Mosur-Kaluza & Guskowska 2015).

#### **4.1 Kehonkuva ja urheilu**

Säännöllisellä urheilulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kehonkuvaan (POP ym. 2017), mutta tiettyjen urheilulajien keskuudessa kehotyytymättömyys on yleistä (Goldfield 2009, de Oliveira ym. 2017, Kosteli ym. 2014). Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on yleisempää urheilussa, jotka edellyttävät alhaista kehon rasvapitoisuutta, tai alhaista painoa (Goldfiel 2009). de Oliveiran ym. (2017) mukaan urheilulajeissa, joissa kontrolloidaan kehon painoa kuten juoksussa, uimisessa tai voimistelussa esiintyy enemmän urheilijoiden keskuudessa tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan. Kosteli ym. (2014) toteaa, vaikka tietyn urheilulajin edustajat vastaisivat yhteiskunnallisiin kehon ihanteisiin, niin urheilu ei tarjoa suojaa tyytymättömyydeltä omaa kehoa kohtaan. Urheilu asettaa paineita olla fyysisesti tietyntyyppinen, mikä aiheuttaa negatiivista kehonkuvaa, ja heikko kehonkuva ja tyytymättömyys kehoa kohtaan altistaa syömishäiriöille (Kosteli ym. 2014).

Fitnessharrastuksella tarkoitetaan kehon muokkausta kuntosaliharjoittelun ja oikean ravitsemuksen avulla ja se voi olla elämäntapa, mutta fitnessharrastajat eivät kilpaile fitnesslajeissa (Kotkansalo, 2014, 12). Fitnessharrastuksessa painopiste on myös kehon muokkauksessa ja Komulaisen (2016) tehdyn pro gradu -tutkielman mukaan fitnessharrastajat suhtautuvat omaan kehoonsa myönteisesti, ja he ovat oppineet tykkäämään omasta kehostaan, vaikka oma keho ei täyttäisi kaikkia itselle asetettuja kriteereitä. Moberg (2016) tutki pro gradu -tutkielmassaan millaisena kehonkuvan ja liikunnan välinen suhde näyttäytyi fitnessblogeissa. Mobergin (2016) mukaan fitnessharrastajien keskuudessa liikunta on keino muokata ulkonäköä ja vastata kulttuurillisiin kauneusihanteisiin, ja liikunta nähdään ulkonäöllisten ongelmien ratkaisuna, mutta toisaalta myös ongelmien aiheuttajana.

#### **4.2 Kehonkuva kehonrakentajilla**

Kehonrakennus on laji joka vaatii osallistujilta äärimmäistä vähärasvaisuutta ja suurta lihasmassaa, ja tyytymättömyys kehoon on yleistä kehonrakennuksessa (Goldfiel 2009). Kinnusen

(2001a, 232-233) mukaan kehonrakentajia motivoi kehossa tapahtuvat muutokset ja toisten antama palaute, ja kehonrakennus on antanut myös itseluottamusta ja saanut kilpailijat tuntemaan itsensä paremmaksi ihmiseksi. Lihasdysmorfia, (muscle dysmorphia, MD) on termi, jonka mukaan henkilö näkee oman vartalonsa pienenä ja heikkona, vaikka todellisuudessa se olisi normaali tai huomattavan lihaksikas (Foster ym. 2015). Lihasdysmorfiaan kuuluu vääristyneen kehonkuvan lisäksi rajoitettu ruokavalio, harjoitteluriippuvuutta, oman ruumiinrakenteen piilottelua ja huonoa itsetuntoa (Hale ym. 2013), ja lihasdysmorfiaa voidaan pitää anoreksialle “käänteisenä” ruumiinkuvahäiriönä (Kinnunen 2001b, 125). Tämä voi aiheuttaa monia ongelmia kuten ahdinkoa, heikentää sosiaalista toimintaa ja se voi altistaa jopa anabolisten steroidien käyttöön (Pope ym. 1997). Fosterin ym. (2015) mukaan kontrolloitu harjoittelu ja tietynlaisen ruokavalion tarkkaileminen voi johtaa sosiaalisten tilanteiden ja työnteon laiminlyöntiin. Kehon paljastaminen muille ja rasva- tai lihasmassan määrä kehossa aiheuttaa ahdistusta, mutta siitä huolimatta ruokavalio ja harjoittelu jatkuu kontrolloituna, vaikka psykologiset seuraukset tiedostettaisiinkin (Foster ym. 2015).

Lihasdysmorfia on yleisempää miehillä, mutta myös naiskehonrakentajat ovat suuressa riskissä saada lihasdysmorfian aiheuttamia oireita, ja naiskehonrakentajilla on tutkittu olevan enemmän lihasdysmorfiaa verrattuna painonnostaja naisiin (Hale ym. 2013). Goldfieldin (2009) mukaan naiskehonrakentajat ovat tyytymättömämpiä vartaloonsa voimaharjoittelua harrastaviin verrattuna, vaikka kehonrakentajilla on kehossaan vähemmän rasvaa ja ovat lihaksikkaampia, ja kilpailevat kehonrakentajat ovat myös enemmän huolissaan painostaan ja kehonsa muodosta. Anorektinen ihanne ruumiista on aivan erilainen kuin kehonrakentajien tavoittelema vartalo, mutta ilmiönä näissä on samankaltaisia piirteitä kuten kuntoiluharjoitusten tinkimättömyys ja erittäin säännöstelty ja tarkka syöminen (Puuronen 2007, 234-235). Äärimmäiset kehonmuokkaukset kuten anoreksia ja lihasdysmorfia liittyvät siihen, että yksilö kokee ihailemansa kehon oman persoonansa ihanteellisena jatkeena (Kinnunen 2001b, 126).

### **4.3 Kehonkuva fitnessurheilussa**

Fitnessurheilijoiden kehonkuvasta ei ole juurikaan tehty tutkimuksia, mutta kehonrakentajilla on tutkittu olevan suurentunut riski lihasdysmorfiaan (Hale ym. 2013) ja he ovat myös tyytymättömiä kehoonsa (Goldfield 2009). Naisfitnessurheilijoiden kehonkoostumus muuttuu kilpailuihin valmistavan dieetin aikana aerobisen ja voimaharjoittelun sekä korkeaproteiinisen ruokavalion yhdistelmällä, ja 20 viikon fitnesskilpailuihin valmistavan dieetin on todettu vä-

hentävän kehon painoa 12% ja vähentävän kehon rasvamassaa jopa 35-50% (Hulmi ym. 2017). Lihasmassan väheneminen kilpailuihin valmistavan dieetin aikana on todettu olevan vähäistä (Hulmi ym. 2017, Rohrig ym. 2017), ja kilpailuihin valmistavan dieetin aikana voi lihasmassan määrä myös kasvaa (Chappell ym. 2018b). Kilpailuihin valmistavalla dieetillä on todettu olevan vain vähäinen vaikutus kilpailijan suorituskykyyn (Rohrig ym. 2017). Fitness-kilpailuihin valmistavan dieetin tarkoituksena on vähentää kehon rasvaa ja saada lihakset hyvin esille (Halliday ym. 2016), ja Heikkisen (2014) pro gradu -tutkielman mukaan kiinnostus body fitness -kilpailijoilla lajiin tulee siitä, että pyritään saavuttamaan oman kauneusihanteen mukainen vartalo. Body fitness -kilpailijat pitivät myös hyvänä puolena, että lajissa on ihanteena urheilullinen ja lihaksikas keho laihuuden sijaan (Heikkinen 2014), mikä tukee nykyistä kauneusihannetta lihaksikkaammasta vartalosta (Bozsik ym. 2018). Äikäs (2006) toteaa, että fitnessurheilijaa motivoi oman kehon muokkaaminen tiettyyn vartalomalliin, eikä niinkään terveellisten elämäntapojen tavoittelu. Naisfitnessurheilijoiden kehonkuvaa kilpailukaudella tutkineen Niemen (2018) mukaan hyvä kehonkuva kilpailukauden alussa oli yhteydessä myös hyvään kehonkuvaan kilpailujen jälkeisen palautumisjakson lopussa. Niemi (2018) toteaa pro gradu -tutkielmassaan myös, että mitä enemmän kilpailijalla oli painoa dieetin alkuvaiheessa tai sen päättyessä sitä heikompi oli myös kehonkuva.

Fitnessblogeja tutkineen Salmisen (2017) pro gradu -tutkielman mukaan fitnesskilpailijat pitivät elämäntapaansa terveyttä edistävänä ja ovat voimaantuneita, ja muuttuva keho halutaan hyväksyttävän normaaliksi myös muiden silmissä. Fitnesskilpailijat ovat kehon jatkuvan arvostelun kohteena ja keho voidaan tuntea riittämättömänä (Salminen, 2017). Kinnusen (2001a, 132-133) väitöskirjatutkimuksesta käy ilmi, että kehonrakentajan ei pidä koskaan tuudittautua tyytyväisyyteen vaan tyytymättömyys omaan ulkomuotoon on moraalinen hyve. Heikkisen (2014) tehdyn pro gradu -tutkielman mukaan body fitness -kilpailijat kohdistivat dieetin aikana omaa kehoa ja sen kehittymistä kohtaan kritiikkiä ja kilpailijat ajattelivat, että jonkun tietyn lihasryhmän pitäisi olla isompi tai pienempi, joten tyytymättömyys on osa myös fitnesslajeja. Kilpailuihin valmistavan dieetin edetessä body fitness -kilpailijat kokivat huolta kuntoon ehtimisestä, liian nopeasta painonpudotuksesta ja lihaskadosta, mutta kilpailijat myös tiedostivat oman silmän sokeutumisen peilikuvalla (Heikkinen 2014).

Salmisen (2017) mukaan fitnessbloggaajien keskuudessa kilpailuissa esiteltävä keho näyttää ideaalikeholta, josta luopuminen kilpailujen jälkeen on vaikeaa. Fitnesskilpailijan pitää kuitenkin erottaa kisakunto ja ns. harjoittelukauden keho toisistaan, koska kisakunto on vain la-

valla nähtävä kunto ja sen säilyttäminen ympäri vuoden ei ole realistista (Heikkinen 2014). Body fitness -kilpailijat kokivat kilpailuihin valmistavalla dieetillä kehon muutosten etenemisen positiivisena ja se antoi itsevarmuutta ja lisäsi treeni-intoa (Heikkinen 2014). Kinnusen (2001a, 224) mukaan myös kehonrakentajille kilpailuihin osallistuminen oli yksi tärkeä treenimotivaatiota ylläpitävä asia.

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Pro gradu -tutkielmani aiheena oli tutkia body fitness -kilpailijoiden kokemuksia kilpailuihin valmistavan dieetin aikana ja kilpailujen jälkeen. Tarkemmaksi tutkimuskohdaksi valitsin kilpailijoiden kokemukset syömisestä ja tarkan ruokavalion noudattamisesta sekä kehonkuvasta ja sen muutoksista, koska fitnesskilpailijat noudattavat erittäin tarkkaa ruokavaliota (Rohrig ym. 2017) ja kilpailukauden aikana keho kokee suuren muutoksen (Hulmi ym. 2017, Halliday ym. 2016). Tutkielmani oli kvalitatiivinen tutkimus, jossa korostuu tutkittavien omat kokemukset tutkittavasta asiasta, ja tutkielmani lähestymistapa on fenomenologinen. Valitsin tutkimusmenetelmäksi fenomenologian, koska aiheenani oli tutkia body fitness –kilpailijoiden henkilökohtaisia kokemuksia, ja fenomenologian filosofisena kysymyksenä on ennen kaikkea ihmiskäsitys ja kokemus koskevasta tiedosta (Laine 2015).

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkielmani aihe on ajankohtainen fitnessin suosion myötä, ja yhä useammat haaveilevat kilpailulavoille astumisesta ja kisakunnon saavuttamisesta. Kilpailuihin valmistava pitkä kontrolloitu dieetti on vaativa ajanjakso, ja kilpailemisen negatiivisia puolia on mediassa ollut esilläkin (Hussi 2016, Kettunen 2013). Fitnesslajeja on tutkittu aiemmin vähän, eikä kilpailemisen ja kilpailuihin valmistavan dieetin vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja kehonkuvaan ei ole juuri saatavilla. Vaikka fitnessissä kilpailemisesta tiedetään, että riittävän pitkä palautumisjakso on fyysiselle palautumiselle ensiarvoisen tärkeää (Hulmi ym. 2017), tulisi kiinnittää huomiota myös psyykkiseen palautumiseen, ja miten kehonkuva muuttuu kilpailijoilla eri kausien aikana.

Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista hypoteesittomuus eli tutkimuksen tuloksista tai tutkittavasta joukosta ei ole ennakko-olettamusta, toisin kuin määrällisessä kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 1998, 19). Tutkimukseni tarkoituksena oli vastata kahteen tutkimuskysymykseen:

1. Millaisia kokemuksia body fitness –kilpailijoilla on syömisestä ja tarkan ruokavalion noudattamisesta kilpailuihin valmistavan dieetin aikana ja kilpailujen jälkeen?

2. Millaisia kokemuksia body fitness –kilpailijoilla on kehonkuvasta ja sen muutoksista kilpailuihin valmistavan dieetin aikana ja kilpailujen jälkeen?

## **5.2 Fenomenologia**

Fenomenologia on saanut alkunsa Edmund Husserlilta 1900-luvun alussa (Gallagher & Zahavi 2012, 6). Fenomenologia on filosofia, jolla on useita eri näkökulmia ja lähestymistapoja eikä fenomenologialle ole helppoa antaa tarkkaa määritelmää (Giorgi 2009, 8). Fenomenologiaan liittyy havaintojen ymmärtäminen, ja mikä merkitys sillä on ihmisille (Gallagher & Zahavi 2012, 6). Eksistentiaalisen fenomenologian kannalta kokemus on elämäntilanteen tajuaavaa ymmärtämistä, ja kokemukset muodostuvat merkityksistä, joita tapahtumat ja ilmiöt saavat aikaan ihmisen tajunnassa, ja siten merkityksellistyy ihmiselle kokemuksena (Lehtomaa 2008). Nimensä mukaisesti fenomenologia rajoittuu siihen, mikä ilmenee itse koettuna, elettyinä maailmana ja itsenä siinä maailmassa (Laine 2015).

Fenomenologisen ajatuksen mukaan ihmisyksilöt rakentuvat suhteessa maailmaan, jossa he elävät, mutta myös itse rakentavat sitä, eli suhde on vastavuoroinen ja sitä tarkastellaan toimivan yksilön perspektiivistä eli minän suhteina maailmaansa (Laine 2015). Laineen (2015) mukaan fenomenologisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen teon kannalta keskeistä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Unelmat, muistot ja mielikuvat ovat ilmiöitä, jotka ilmaantuvat yksilöiden tietoisuuteen kokemuksen kautta (Giorgi 2009, 67). Laadullisen tutkimuksen keskiössä on useimmiten kielelliset ilmaukset, ja aineiston rajauksessa otetaan huomioon sen teoreettinen kattavuus (Eskola & Suoranta 1998, 64-65).

## **5.3 Tutkijan esiymmärrys**

Tulkintakysymykset ovat sidoksissa aina jonkinlaisen olettamukseen tai esiymmärrykseen, ja tutkimuksen järkevän suuntaamisen kannalta on hyvä, jos tutkija näkee omat lähtökohtansa (Moilanen & Räihä 2015). Esiymmärrys liittyy siihen, miten tutkija ymmärtää tai miltä tutkittava asia tuntuu ja se usein tuodaan ilmi erikseen tekstissä (Gallagher & Zahavi 2008, 49). Osa esiymmärryksestä on tiedostamatonta ja vaikeaa nostaa tietoisuuteen, ja erityisesti fenomenologiassa korostetaan esiymmärryksen tiedostamisen tärkeyttä, koska fenomenologiassa



pyritään mahdollisimman ennakkoluulottomaan asioiden kuvaamiseen (Moilanen & Rähä 2015).

Esiymmärrykseeni tutkimastani aiheesta vaikuttaa oma kilpailutaustani body fitnessissä. Olen kilpaillut kaksi kertaa vuosina 2013 ja 2015, ja molemmilla kerroilla kilpailuihin valmistava dieettini kesti 24 viikkoa. Kilpailuihin valmistavat dieetit olivat itselleni kokemuksena rankkoja ja aikaa vieviä, mutta ne myös motivoivat ja kilpaileminen antoi selkeän tavoitteen harjoittelulle. Kokemukseni grammantarkasta syömisestä kilpailuihin valmistavan dieetin aikana oli helppoa, koska se oli hyvin ohjelmoitua ja tiesin aina tarkkaan mitä piti syödä ja milloin. Tarkkaan syömiseen olin tottunut jo ennen kilpailudieetin alkamista, joten dieetille siirtyminen oli sujuvaa. Näлкä vaivasi dieetin aikana joskus, mutta näläntunteeseen tottui. Kilpailujen jälkeen syöminen oli hankalampaa, koska syöminen oli vapaampaa ja nälkä 24 viikkoa kestäneen dieetin jälkeen oli kova. Söin tarkasti kilpailujen jälkeenkin, ja nostin kaloreiden saantia jaksottaisesti takaisin normaalitasolle. Erillisinä herkkupäivinä syömistä oli hankala kontrolloida, koska dieetin aikana oli pitkään ollut ilman herkkuja, joten kilpailujen jälkeen tuli välillä syötyä liikaa.

Kehon muutokset dieetin aikana tuntuivat hienolta ja motivoivalta, mutta dieetin aikana omalle peilikuvalleen myös sokeutui, mikä aiheutti tyytymättömyyttä itsessäni. Välillä peilikuva ei miellyttänyt yhtään, ja välillä vartalo näytti hienolta ja ajatukset vaihtelivat usein. Kilpailujen jälkeen minun oli vaikea hyväksyä painon nousua, vaikka tiesin sen kuuluvan kilpailujen jälkeiseen aikaan. Välillä saatoin tuntea itseni pulskaksi, ja stressasin painonnousua ja rasvan kertymistä vartalooni, vaikka omalla kohdallani se tapahtui erittäin maltillisesti. Muutaman kuukauden dieetin loppumisen jälkeen oma keho ja sen muutokset oli helpompi hyväksyä, koska muuttuneeseen ja normaalimpaan peilikuvaan oli ehtinyt tottua.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Tutkimusaineisto

Aineiston pro gradu -tutkielmaani keräsin itse haastattelemalla 10 body fitness -kilpailijaa. Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista, ja haku tutkielman haastatteluihin julkaistiin Suomen Fitnessurheilu ry:n Facebook-sivuilla, jonka kautta osa tutkittavista valikoitui tutkielmaani. Osaa tutkittavista lähestyin satunnaisesti sähköpostin välityksellä, koska Facebook-ilmoituksen perusteella en saanut riittävästi tutkittavia. Tutkittaviksi haastatteluihin sähköpostivalinnassa valitsin he, jotka vastasivat nopeimmin. Lehtomaan (2008) mukaan erityisesti fenomenologista tutkimusta tehtäessä on tärkeää haastattelujen vapaaehtoisuus, koska tutkitaan ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia. Haastattelut tein itse tammi-helmikuussa 2016 tutkittavien kotipaikkakunnalla, jotta tutkittaville ei aiheutunut haastatteluista vaivaa ja kustannuksia matkustamisesta. Tutkittavat saivat itse valita haastattelupaikan, ja haastattelut tein tutkittavien kotona tai kahvilassa. Eskolan & Suorannan (1998, 61-62) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston kokoon ei ole olemassa yksiselitteistä sääntöä, vaan aineiston kerääminen tulee olla harkinnanvaraista ja tarkoituksenmukaista. Valitsin tutkittavaksi 10 henkilöä, jotka valitsin tarkoin kriteerein. 10 henkilön otos oli mielestäni riittävä määrä, koska sen kokoisessa joukossa kokemusten erilaisuus tulee mielestäni jo ilmi. Eskola & Suorannan (1998, 62) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on riittävästi aineistoa, kun uudet tapaukset eivät tuota enää uutta tietoa tutkimusongelman kannalta eli puhutaan aineiston kylläntymisestä.

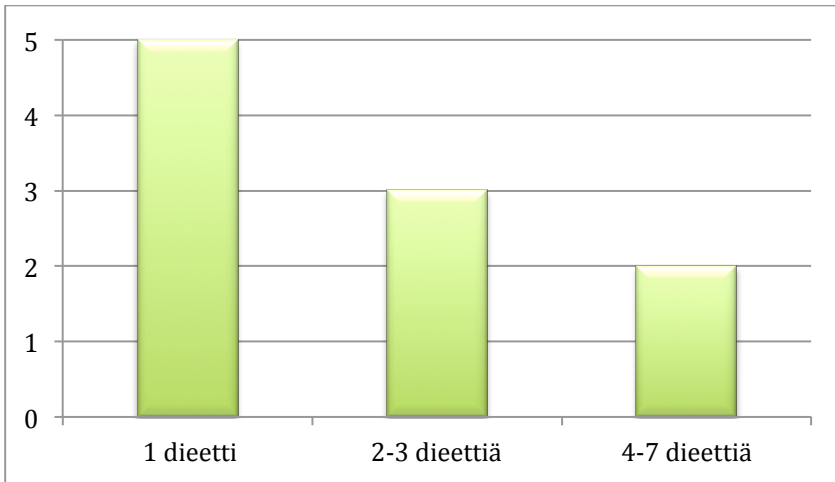
Haastattelun kysymykset laadin itse esiymmärrykseni ja omien kokemusteni pohjalta ja Eskolan & Suorannan (1998, 79) mukaan haastattelurunko ei edes synny ilman jonkinlaista tietoa tutkittavasta kohteesta. Aiempia tutkimuksia aiheesta ei myöskään ollut mitä olisi voinut hyödyntää kysymysten laadinnassa. Haastattelukysymyksiin valikoitui neljä eri teemaa. Body fitness -kilpailijan syöminen kilpailu- ja kilpailun jälkeisen sekä kehonkuva kilpailu- ja kehonkuva kilpailun jälkeisen. Teemojen avulla pyritään tavoittamaan merkityksenantojen ydin (Moilanen & Rähkä 2015) ja Laineen (2015) mukaan tutkimuskysymykset tulisi olla avoimia, ja mahdollisimman vähän johdattelevia. Kysymysten tulisi mahdollisimman vähän ohjailla vastausta, mutta avoimessakin haastattelussa jokainen kysymys jollain tapaa ohjaa haastattelua, ja tutkijan lähtökohdat ovat tutkimuksen lähestymisnäkökulma (Laine 2015).

Lehtomaan (2008) mukaan haastattelun teemoja ei pidä fenomenologisessa tutkimuksessa rajata liian tarkasti, koska tutkija ei pyri etukäteen tietämään haastateltavien esille tuomia asioita. Fenomenologisen haastattelun tulisi olla myös mahdollisimman keskustelunomainen tapahtuma, jossa haastateltavalle tulee antaa paljon tilaa, ja kysymykset tulisi myös laatia siten, että vastaukset olisivat kuvailevia, eivätkä vaatisi lisäohjausta (Laine 2010). Moilasan & Rähän (2015) mukaan haastattelukysymykset voivat täsmentyä vielä aineistonkeruun aikana. Haastattelukysymyksiä tein yhteensä 13, jotka esitin jokaiselle tutkittavalle. Haastattelukysymyksiksi muodostui kysymyksiä, jossa pyysin tutkittavia kertomaan miltä jokin asia tuntui, tai miten tutkittava oli jonkin asian kokenut. Lisäkysymyksiä esitin jokaisen tutkittavan vastausten perusteella, koska fenomenologisen haastattelun tulisi edetä keskusteluna haastateltavan ehdoilla (Lehtomaa 2008). Haastattelukysymykset ovat esitettynä liitteessä 1.

Haastattelukysymykset testasin kahdessa esihaastattelussa, jossa haastattelin kahta body fitness -kilpailijaa, jotka eivät soveltuneet tutkimukseeni, koska heidän kilpailustaan oli kulunut useampi vuosi. Haastattelun esitestauksen tarkoituksena oli testata haastattelukysymyksiä, ja miten hyvin ne toimivat ja soveltuivat tutkimukseeni. Esihaastattelu on myös hyvä tilanne testata nauhoitusvälineen käyttöä ja toimivuutta, ja muita käytännön asioita haastattelun kannalta (Eskola & Suoranta 1998, 90). Esitestaus oli myös hyvää harjoitusta tutkimukseni haastatteluille, koska itselläni ei ollut aiempaa kokemusta haastattelujen tekemisestä. Haastattelut tallensin kokonaisuudessaan mp3-tallentimella. Tekemieni haastattelujen kokonaiskesto oli 4,2h ja litteroin itse tekemäni haastattelut, ja käytin litteroinnissa Express Scribe-ohjelmaa. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 79 sivua Word-tiedostoina (riviväli 1, fontin koko 12).

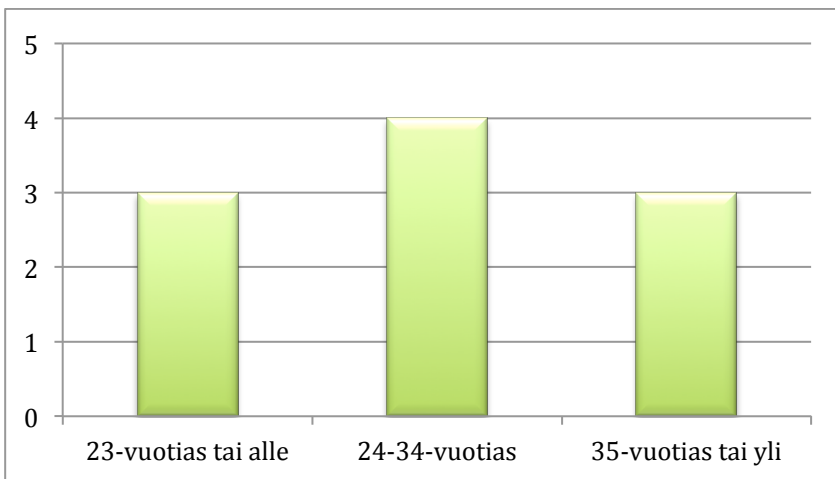
## **6.2 Tutkittavien tausta**

Tutkielmaani haastattelin 10 naista, jotka olivat kilpailleet body fitnessissä vähintään kerran vuosien 2014-2015 aikana. Kilpailemisesta ei saanut mielestäni olla liian kauan aikaa, jotta kokemukset kilpailuihin valmistavasta dieetistä olisi hyvin muistissa. Tutkittaviksi valikoitui hyvin erilaisilla taustoilla olevia naisia eri puolilta Suomea. Viisi tutkittavista oli kilpaillut body fitnessissä yhden kerran, ja viidellä tutkittavalla kilpailuihin valmistavia dieettejä oli takana 2-7, eli he olivat kilpailleet useamman kerran. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 2 on esitetty tutkittavien kilpailuun valmistavien dieettien lukumäärä.



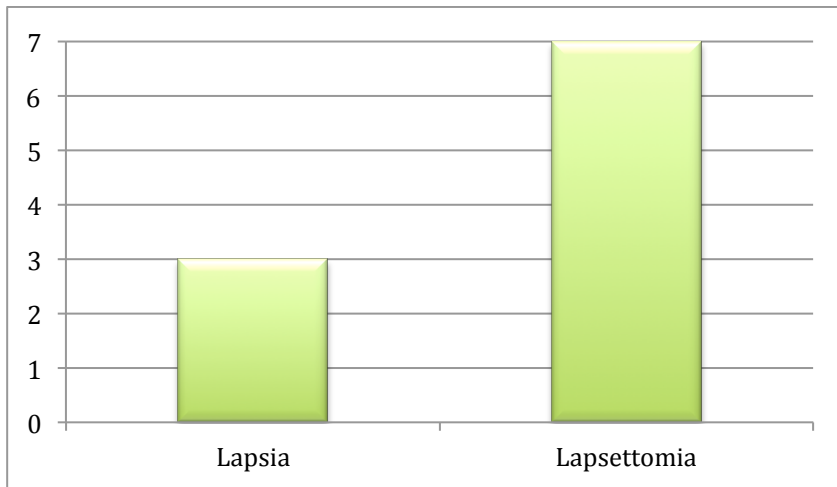
KUVIO 2. Tutkittavien kilpailuihin valmistavien dieettien lukumäärä

Äältään tutkittavat olivat 21-47-vuotiaita (ka 29,6 keskihajonta 8,8). Kolme tutkittavista oli junioreikäisiä eli 23-vuotiaita tai sen alle, eli heillä oli oikeus kilpailla yleisen sarjan lisäksi myös junioreisarjassa. Kolme naisista olivat äältään yli 35-vuotiaita, eli heillä oli yleisen sarjan lisäksi oikeus kilpailla myös masters-sarjoissa. Kuviossa 3 on esitetty tutkittavien ikäkauma.



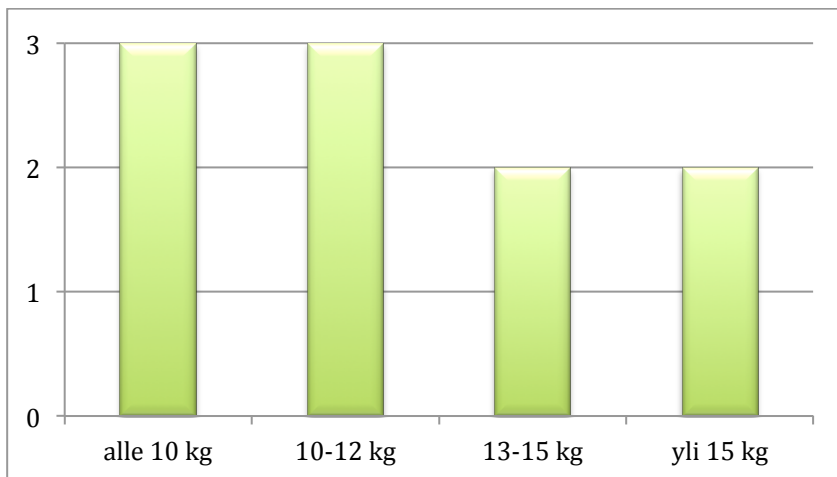
KUVIO 3. Tutkittavien ikä.

Kolmella tutkittavista oli lapsia, ja seitsemän oli lapsettomia. Tutkittavien määrä, joilla oli lapsia tai olivat lapsettomia, on esitetty kuviossa 4.



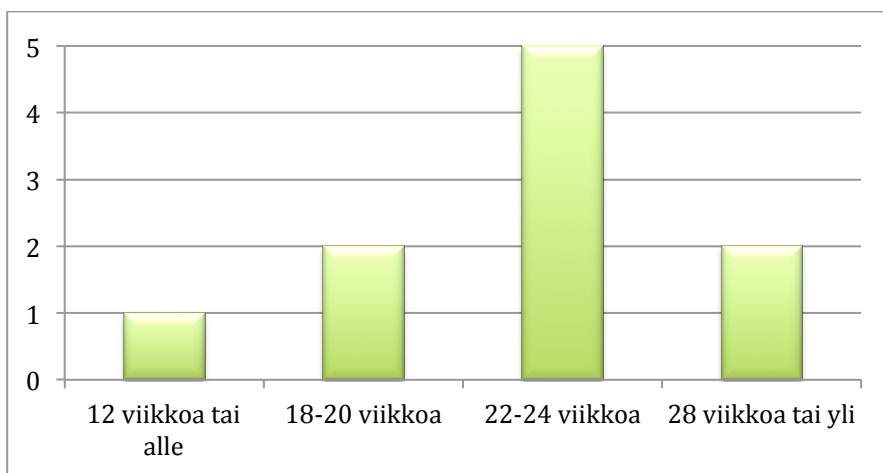
KUVIO 4. Tutkittavien määrä, joilla oli lapsia tai olivat lapsettomia.

Tutkittavien naisten painonpudotus kilpailuihin valmistavan dieetin aikana oli keskiarvolta 11,5 kg (keskihajonta 12,2). Kolme tutkittavista oli pudottanut painoaan kilpailuun valmistavan dieetin aikana alle 10kg, kaksi tutkittavista yli 15kg, ja loput viisi tutkittavista oli pudottanut painoaan dieetin aikana 10-15kg. Tutkittavien painonpudotus on esitetty kuviossa 5.



KUVIO 5. Tutkittavien painonpudotus viimeisimmän dieetin aikana.

Kilpailuihin valmistavan dieetin kesto tutkittavilla oli keskimäärin 24 viikkoa (ka 24,1 keskihajonta 7,2). Tutkittavat, jotka olivat kilpailleet useamman kerran, huomioitiin painonpudotuksessa ja kilpailuihin valmistavan dieetin kestossa vain viimeisin dieetti, ja dieetin kestot ovat esitettyinä alla olevassa kuviossa 6.



KUVIO 6. Tutkittavien viimeisimmän kilpailuun valmistavan dieetin kesto.

### 6.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysissä käytin fenomenologista Giorgin (1985) kehittämää metodia, joka on yksi tapa tehdä fenomenologista analyysia. Tässä analyysitavassa on neljä eri vaiheetta, jotka ovat kokonaisuuden järkeistäminen, merkitysyksiköiden erottaminen, merkityskokonaisuuksien luominen ja viimeisenä merkityskokonaisuuksien synteesin luominen (Giorgi 1985). Analysoin kaikki haastattelut erikseen omina aineistoinaan ja analysoitua aineistoa kertyi yhteensä 112 sivua (Word-tiedostona, riviväli 1, fontin koko 12).

*Kokonaisuuden järkeistäminen* oli analyysin ensimmäinen vaihe. Litteroinnin jälkeen aineistoon tulee perehtyä hyvin, jotta pystytään ymmärtämään aineistossa käytetty kieli mahdollisimman hyvin (Giorgi 1985). Giorgin (1985) mukaan aineiston tekstit tulisi lukea läpi moneen kertaan, jotta tutkija pystyy järkeistämään kokonaisuuden. Haastattelin tutkittavat itse, joten aineiston sisältö tuli tutuksi jo heti haastatteluista lähtien, ja se auttoi hyvin saamaan tutkittavien kokemuksista käsityksiä alusta lähtien. Lehtomaan (2008) mukaan videointi olisi parempi tapa kerätä haastattelut, koska videon avulla haastattelutilanteisiin pystyy palaamaan takaisin ja huomioimaan paremmin myös ei-kielellisiä ilmaisuja. Minulla ei ollut mahdollisuutta videoida haastatteluja, mutta haastatteluja kuunneltaessa erottuu hyvin erilaisia äänen-

sävyjä, painotuksia ja naurahduksia, joita litteroin myös aineistoon. Lehtomaan (2008) mukaan olisi tutkijan virhe olla ottamatta huomioon muu ilmaisu, kun se nostaa esiin merkityksiä, ja siksi litterointivaiheessa on tärkeä kirjata ylös haastateltavan muut ilmaiset. Haastattelujen lisäksi litteroin aineiston myös itse, joten aineisto tuli tutuksi myös litteroinnin aikana. Luin litteroitua aineistoa läpi useaan kertaan ja kuuntelin nauhoitteita uudelleen samalla, kun luin aineistoa läpi, jotta sain hyvän kokonaiskäsitteen hankkimastani aineistosta.

Analyysin toisena vaiheena oli *merkitysyksiköiden erottaminen*. Tässä vaiheessa aineistoa luetaan ja merkitykselliset asiat erotetaan aineistosta. Haastateltavien henkilöiden ilmauksia ei muuteta, vaan ne poimitaan sellaisinaan niin kuin haastateltava on sen sanonut tai ilmaissut (Giorgi 1985). Luin aineistoa läpi ja alleviivasin tutkimuksen kannalta merkityksellisiä asioita, jotka mielestäni kuvasivat haastateltavan kokemuksia syömiseen tai kehonkuvaan liittyen. Jätin tutkittavien ilmaiset juuri siihen muotoon miten tutkittava oli asian ilmaissut ja kokosin kaikki merkitykselliset asiat yhteen aineisto kerrallaan.

Analyysin kolmannessa vaiheessa merkitysyksiköt muutetaan puhekielestä selkeämmälle kielelle niin, että merkitys ei muutu vaan sisältö pysyy samana kuin alkuperäinen litteroitu aineisto. Merkitysyksiköt nimetään lyhyesti kuvaaviksi ilmauksiksi, mikä kuvaa mahdollisimman hyvin kerrottua kokemusta eli *merkitysyksiköt luodaan* (Giorgi 1985). Analyysin tässä vaiheessa kokosin haastatteluista alleviivaamani merkitysyksiköt yhteen ja tein niille jokaiselle selkeämmän kuvauksen niin, että merkityksen sisältö ei muuttunut. Tämän jälkeen annoin jokaiselle merkitysyksikölle selkeän, lyhyen ja kuvaavan ilmauksen.

Seuraavana on kuvattu kaksi esimerkkiä merkityksistä ja merkityskokonaisuuksista. Esimerkeissä 1 ja 2 tulee ilmi analyysin kolme ensimmäistä vaihetta. Ylimmäisinä lihavoituna ovat selkeät, lyhyet ja kuvaavat ilmaukset, keskellä selkeämmälle kielelle käännetyt ilmaukset ja alimmaisena haastateltavan alkuperäisilmaus sellaisenaan kuin tutkittava on haastattelussa sanonut.

Esimerkki 1.

### **Tarkan ruokavalion noudattaminen helppoa**

Tarkan ruokavalion noudattaminen ei tuntunut kauhean vaikealta, koska olin kaksi vuotta jo ennen syönyt aika tarkasti, ja noudattanut erilaisia ruokavalioita, niin se ei ollut vaikeaa.

*Tutkittava 3: No ei se sillai tuntunu kauheen vaikeelta, kun mä olin kuitenkin jo kaks vuotta ennen sitä syöny sillee aika tarkasti, ja mul oli just erilaisia ruokavaliota ni ei se ollu sillee vaikeeta.*

Esimerkki 2.

### **Kehon muutoksista hyvä fiilis**

Kyllä se oli siistiä kun yhtäkkiä näkyy vatsalihakset, vaikka luulin ettei mulla ole vatsalihaksia, ja verisuonet. Se on se tavoite, niin kyllä siitä tuli hyvä fiilis.

*Tutkittava 3: Kyl se on mun mielestä niinku, onhan se siistii, tai siis silleen ku yhtäkkiä näkyy vatsalihakset, vaik on luullu et ei mul oo mitään vatsalihaksii (naurua) ja just verisuonet, ja kaikki nää. No tulihan siin, ku sehän on se tavoite, niin kylhän siit tuli hyvä fiilis.*

Analyysin neljännessä eli viimeisessä vaiheessa kaikkien merkityskokonaisuuksien välille *luodaan synteesi*, ja eri merkityskokonaisuudet yhdistetään samankaltaisiin luokkiin tai kategorioihin, ja kaikista luokista yhteensä syntyy merkitysverkosto (Giorgi, 1985). Loin samankaltaisille merkityskokonaisuuksille niitä kuvaavan kategorian. Yhdistelin mielestäni samankaltaiset tai toisiinsa liittyvät merkityskokonaisuudet samoihin luokkiin, jotka nimesin vielä erikseen luokkaa kuvaavalla termillä. Merkitysverkoston avulla pystytään luomaan jokaisesta tutkittavasta yksilöllinen kuvaus (Giorgi 1985).

Esimerkissä 3 on kuvattu merkitysverkoston yksi luokka ”Kilpailemisen positiiviset tunteemukset”. Tämä luokka sisältää myös ylhäällä esitetyt esimerkit 1. ja 2.

Esimerkki 3.

### **KILPAILEMISEN POSITIIVISET TUNTEMUKSET**

Tarkan ruokavalion noudattaminen helppoa  
Kehon muutoksista hyvä fiilis  
Tyytyväisyys kisakuntoon  
Osaa syödä terveellisemmin ja säännöllisemmin

Esimerkissä 4 on lyhyt otos merkitysverkostojen avulla luodusta yksilöllisestä kuvauksesta, jossa on tiivistettynä haastattelun oleelliset kohdat.



Esimerkki 4.

Tutkittavalle 3 tarkan ruokavalion noudattaminen kisadieetillä oli helppoa, koska hän oli syönyt melko tarkasti jo ennen kisadieettiä. Kisadieetillä nälkää ja nälän tunnetta tutkittava 3 yritti helpottaa mm. juomalla Pepsi Maxia tai syömällä purkkaa tai pastilleja, mutta hän tottui nälkäänkin dieetin edetessä. Kilpailujen jälkeinen syöminen oli tutkittavalla 3 hankalampaa ja herkutellessa tuli helposti syötyä liikaa, mikä näkyi syömisen jälkeen huonona olona ja seuraavana päivänä myös henkisenä pahoinvointina ns. ”morkkiksena”.

#### **6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tuomi ja Sarajärvi (2011, 127-133) kuvaavat eettisen kestävyuden olevan osa tutkimuksen luotettavuutta ja se koskee myös tutkimuksen laadukkuutta. Heidän mukaansa tutkimusetiikalla painotetaan tutkimustoimintaan liittyviä asioita, kuten aineiston keräämistä, analyysimenetelmien luotettavuutta, tulosten esittämistapoja sekä tutkittavien anonymiutta. Tutkittavien osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista, ja haastateltavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille tutkimuksessa. Käytän aineistossa tutkittavista juoksevaa numerointia Tutkittava 1, Tutkittava 2 jne. Tutkittavien anonymiuden säilyttämiseksi olen muokannut tulososiossa tutkittavien alkuperäislainauksia joidenkin murrusanonjen osalta.

Moilasen & Räihän (2015) mukaan myös laadullisen aineiston perusteella voidaan tehdä yleistyksiä, mutta logiikaltaan se on eri kuin määrällisen tutkimuksen, ja tutkimustulosten raportoinnissa kokemukset tulisi osata selittää yhteneväisesti, mutta niin ettei yksilölliset kokemukset katoaisi. Tutkimusraportti on myös keskeinen luotettavuuden osa-alue, ja raportointi on laadullisen tutkimustyön kulmakivi ja huonolla raportoinnilla voidaan pilata hyvinkin toteutettu tutkimustyö (Kiviniemi 2015).

Alkuperäiset nauhoitetut haastattelut ovat ainoastaan tutkijan käytössä ja tallessa, joten kukaan ulkopuolinen ei pääse alkuperäisiin nauhoituksiin tai aineistoon käsiksi. Säilytän alkuperäiset haastattelut tarpeelliseksi katsoman ajan, jonka jälkeen hävitän alkuperäiset haastattelut.

## 7 TULOKSET

Tutkielmani tulokset ovat esitelty tässä luvussa. Jaoin tulokset erikseen teemoittain syömiseen ja kehonkuvaan liittyen sekä kilpailuihin valmistavan dieetin aikaisiin että kilpailujen jälkeisiin kokemuksiin. Viimeisessä kappaleessa esitän muita keskeisiä esiin nousseita tuloksia. Sitaateissa olevat tekstit ovat suoria lainauksia haastatteluista, eikä haastateltavia voi sitaateista tunnistaa. Aineistositaattien käyttö lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska tulkinta rakentuu niiden varaan (Moilanen & Rähkä 2015). Laadullisen tutkimuksen keskiössä on useimmiten kielelliset ilmaukset (Eskola & Suoranta 1998, 64-65), ja siksi olen käyttänyt aineistositaatteja työssäni melko paljon. Vertailin tutkielmani tuloksia body fitnessin lisäksi bikini fitnessiin ja kehonrakennukseen, koska ovat lajit ovat lähellä toisiaan, ja body fitnessiä yksinään on tutkittu vähän. Eskolan & Suorannan (1998, 66) mukaan kaikki laadulliset tutkimukset ovat tietynlaisia tapaustutkimuksia, joiden pohjalta ei ole tarkoitus tehdä yleistäviä johtopäätöksiä kuin tilastollisessa tutkimuksessa joten on tärkeää, että analysoitava aineisto muodostaa oman kokonaisuutensa. Pyrin esittelemään tutkielmani tuloksia monipuolisesti ilman, että korostan tiettyjä tuloksia, ja käytän aineistositaatteja monipuolisesti kaikkien tutkittavien osalta.

### 7.1 Syöminen kilpailuihin valmistavan dieetin aikana

#### 7.1.1 Dieetin noudattamisen helppous

Tarkan ruokavalion noudattaminen koettiin body fitness -kilpailijoiden keskuudessa helppona kilpailuihin valmistavan dieetin aikana, koska se oli tarkkaan ohjelmoitua ja koko ajan tiesi mitä pitää syödä ja milloin. Kilpailijat noudattivat omien valmentajiensa laatimia ruokavaliota tarkasti koko dieetin ajan, eikä ruokavalion ohi syöminen ollut sallittua.

*”Se on alussa helppoa, mä oon semmonen, et on helppo toteuttaa jotain kun lapulla lukee.”* (Tutkittava 1).

*”No se oli sinänsä tosi helppoa, koska mä olin etukäteen miettinyt jo niin kauan aikaa sit et sillon alkaa sit tiettyinä ajankohtana se dieetti, ja sit se tulee ja ties jo etukäteen mitä se tulee olemaan, että sit mitataan kaikki ja lasketaan kaikki ja ei syö’ä mitään muuta, kun mitä siinä lukee siinä niin sanotusti paperissa tai mitä se valmentaja on ohjeistanut.”* (Tutkittava 7).

Dieetin edetessä tarkkaan syömiseen rutinoitui, koska tarkan ruokavalion noudattamiseen tottui. Toisille kilpailijoille dieetin loppuviikot olivat työläämpiä, mutta toisille koko dieettijakso oli kohtalaisen helppo toteuttaa, koska he olivat etukäteen asennoituneet ja tiedostaneet dieetin pituuden, mikä tutkittavilla kilpailijoilla oli keskimäärin 24 viikkoa. Viimeiset viikot koettiin haastavammiksi, koska ravinnon määrä niukkeni dieetin edetessä, ja monilla nälän tunne kasvoi dieetin loppuvaiheilla ja nälkä koettiin suurempana. Nälän koettiin kuitenkin kuuluvan dieettiin ja siihen tottui ja sitä oppi sietämään oman asennoitumisen kautta. Nälän tunne koettiin myös palkitsevana, koska silloin tiesi, että dieetti meni eteenpäin ja kehossa tapahtui odotettuja muutoksia.

*”No oli, oli nälkä (painokkaasti) etenkin loppuvaiheessa, mut se oli vaan semmonen välttämätön paha.”* (Tutkittava 7).

*”Se nälkä on just semmonen merkki kisadieetin aikana, että jos on se nälkä niin tietää että hommat toimii ja sitten tavallaan sekin palkitsee, että kun huomaa että on nälkä niin tietää, että ahaa nyt mennään eteenpäin, että tää on hyvä homma, että se ei häirinnyt se nälkä.”* (Tutkittava 1).

*”Jotenkin siin vaihees oli niin asennoitunu siihen et.. et sen (nälän) pystys aika hyvin niinku sivuuttaa. Et tottakai oli semmonen jokaisen ruokailun jälkeen sä olit silleen, et olispa niinku kolminkertanen määrä ruokaa. Mut ei se ollu, ei ollu semmost et öisin tyyliin heräät hirveeseen nälkään, et kyl aika nopeesti kroppa tottu siihen.”* (Tutkittava 5).

### **7.1.2 Elämän rajoittuneisuus dieetillä**

Tarkan ruokavalion kanssa elämä koettiin rajoitetumpana, mutta siihen asennoituminen etukäteen auttoi. Monelle kilpailijoille omien ruokien ja eväiden kuljettaminen töihin tai kouluun ei tuottanut ongelmia, koska monet olivat noudattaneet melko tarkkaa ruokavaliota jo ennen kilpailudieettiä, joten dieetin alkaessa ei ruokailujen toteutuksessa tapahtunut suurta muutosta. Kilpailuihin valmistava dieetti vaati kuitenkin tarkkaa suunnitelmallisuutta syömisen, urheilun ja muun elämän yhteensovittamisessa. Ylinen (2017) kertoo pro gradu -tutkielmassaan, miten fitnessurheilijat kokivat tarkan ruokavalion toteuttamisen omien eväiden kanssa koulu- maailmassa helppona sekä opiskelijan, että opettajan näkökulmasta. Ylisen (2017) mukaan omien eväiden syönti aiheutti muissa ihmetyksiä, mikä tuli omassakin tutkimuksessani esiin.

Haastattelemani henkilöt saivat osakseen ihmetystä omien eväiden kuljettamisesta ja kellontarkasta syömisestä, mutta kilpailijoiden tuttavapiiri tottui siihen, kun tiesivät heidän valmistautuvat fitnesskilpailuihin.

*”No.. mm.. tietenkin sillai jos piti pitkään olla pois kotoota, tai lähtee johonki reissun päälle, ni sillai aina sit joutu miettimään ja sumplimaan, että mitä ottaa mukaan ja kuin kauan on pois kotoota ja.. (pieni naurahdus) mut ei muuten oikeen erityisesti, ku se oli kuitenkin niin samanlaista, ku se normi.. normiarki mut ei tietenkään ollu sit yhtään pelivaraa.”* (Tutkittava 6).

Elämän rajoittuneisuus fitnesskilpailuihin valmistavan dieetin aikana näkyi osalla tutkittavista myös sosiaalisissa suhteissa. Dieetin aikana ajankäyttö oli tarkkaan suunniteltua, jotta sai kaikki urheiluharjoitukset tehtyä ja ruoat ja eväät valmistettua, ja monella jäi aikaa ystävien tapaamiseen vähemmän kuin aiemmin. Ylisen (2017) mukaan opiskelijaelämässä olleet fitnessurheilijat saattoivat jättäytyivät pois opiskelijoiden juhlinnoista, koska muut eivät välttämättä ymmärtäneet, että fitnessurheilija ei voi juoda alkoholia tai syödä mitään ylimääräistä, ja kurinalaisen elämäntavan vuoksi omia menemisiä oli jätettävä väliin. Haastattelemistani kilpailijoista osa koki kilpailuihin valmistavan dieetin itsekkääksi ajanjaksoksi, koska piti elää omien treenien ja syömisien ehdoilla, ja ystävien näkemiseen ei riittänyt tarpeeksi aikaa. Usein ystävät kuitenkin ymmärsivät asian, koska tiesivät dieetin kestävän vain tietyn ajanjakson jolloin kilpailijan oli keskityttävä itseensä.

## **7.2 Syöminen kilpailujen jälkeen**

### **7.2.1 Herkuttelu**

Heti kilpailujen jälkeen mm. herkkujen syöminen tuntui monen kilpailijan mielestä ihanalta, ja moni oli odottanut herkkujen syömistä jo dieetin aikana kauan. Moni kilpailija päätti dieetinsä kisojen jälkeiseen odotettuun herkkuhetkeen. Herkkujen syöminen kilpailujen jälkeen koettiin myös pettymyksenä, ja herkut eivät maistuneetkaan niin hyviltä kuin oli etukäteen odottanut ja muistanut. Kaikille herkuttelu heti kilpailujen jälkeen ei merkinnyt esimerkiksi suklaan, kakkujen tai makean syömistä, vaan esimerkiksi suurempi annos tavallista ruokaa koettiin myös herkutteluna ja, että sai syödä itsensä kylläiseksi. Herkuttelu kilpailujen jälkeen

on yleistä myös kehonrakentajien keskuudessa, ja kehonrakentajat ovat kokeneet kilpailujen jälkeen ikään kuin olevansa taas vapaita, kun pystyvät syömään mitä haluavat (Probert ym. 2007). Tämä näkyi myös omassa tutkimuksessani body fitness –kilpailijoiden kokemuksissa ja käyttäytymisessä kilpailujen jälkeen.

*”No tota (naurua) sillen ku kisadieetti loppu ni kyllähän siin tottakai kaikki nyt vetää (syö) sit sen pari päivää siinä.”* (Tutkittava 8).

*”Et kyllähän niinku sillen heti kisojen jälkeen, ni tuli vedettyä niin kauheet överit”.* (Tutkittava 7).

*”Tottakai heti kilpailujen jälkeen kaks kolme päivää tulee semmonen hullunkiilto silmissä mentyy ravintolasta ravintolaan (naurua) ja herkkupöydästä herkkupöytään ja tosi nopeesti se nostaa sitä painoo siin alkuun, mut et toi.. täl hetkel syön aika paljon samoi ruokii mitä dieetil mut isompii määrii vaan.”* (Tutkittava 9).

Herkkujen syöminen kilpailujen jälkeisenä aikana koettiin haasteelliseksi usean tutkittavan toimesta. Osa säännösteli herkkujen syömistä kilpailujen jälkeen vain tiettyihin päiviin viikossa, esimerkiksi viikonloppuna saattoi olla päivä, jolloin antoi itselleen luvan syödä enemmän ja vapaammin, ja muun ajan viikosta noudatti tarkempaa reverse-dieettiä. Osa kilpailijoista söi dieetin jälkeen herkkuja silloin kuin teki mieli, eivätkä kokeneet syömisen olevan ongelmallista. Jotkut kokivat herkkutuksesta huonoa omaatuntoa, jos heistä tuntui, että olivat syöneet liikaa. Probertin ym. (2007) mukaan kehonrakennuksessa kilpailujen jälkeen on riskinä, että suhde syömiseen häiriintyy ja ruokia lajitellaan ”hyviin ja huonoihin” ruokiin, ja huonojen ruokien syömisestä saattaa tuntea syyllisyyttä. On tärkeää osata myös nauttia hyvästä ruoasta ja herkuista ilman huonoa omaatuntoa, ja eräs tutkittava toivoi oppivansa niin kutsutun kultaisen keskitien syömisessä kilpailujen jälkeen.

*”Tottakai se on hyvä et saa nauttii, mut sit siit pitää kans nauttii, eikä silleen et vetää kaiken kymmenes minuutis, ja sit on ihan kauhee ähky ja seuraavana päivänä morkkis. Kyl mul oli sit niinku, et mä odotin aina viikonloppua, et mä yritin syödä niinkun sen koko viikon silleen just niil ohjeilla, ja sit viikonloppuna sen yhen päivän vedin mitä halusin eli kaikkee (naurua) mahdollista.”* (Tutkittava 3).

*”Mä sanoin yhel mun ystävällekin et mä haluisin siihen kans semmosen niinku et, et joku neuvois mua et miten sä löydät sen kultaisen keskitien. Et niinku löytäis sen, et ehkä se on, niinko et sit vedetään vaik kuin paljon ja sit ei taas syödä mitään. Et löytäis sen et, no nyt mun tekee mieli, mä voin ottaa tost hiukan jotain, ja sit taas mennä sillai normaalisti. Nii, en emmä niinku osaa sitä kultast keskitietä. Et ei sitä ny ihan pahaan oloon asti vedä et, ei se niinku semmonen oo mutta, vois sitä ehkä vähän vähemmänkin syödä (naurahdus).”* (Tutkittava 8).

Vaikka osa kilpailijoista koki syömisen kilpailujen jälkeisellä ajalla hankalaksi, niin syömiseen ja herkutteluun osattiin suhtautua myös neutraalisti, ja herkuttelu kilpailudieetin ulkopuolella oli osa normaalia elämää, joka haluttiin sallia. Myös kilpailijat, jotka olivat kilpailujen jälkeen aluksi tunteneet huonoa omaatuntoa herkkujen syömisestä, vähitellen oppivat sallimaan itselleen vapaampaa syömistä.

*”Ja tota, tosiaan jos mul tekee keskel viikkooki mieli ni mä annan, koska mä koen et se on kuitenkin päälle aina hyväks ettet sä oo koko aika kieltämäs iteltäs, jos mieli tekee. Et dieetil se on asia aina ihan eri, et sillon niinku ei oo vaihtoehtoja, sillon ei todellakaan syödä vaik kuin tekis mieli.”* (Tutkittava 9).

*”Mul on aika terve pää, että (naurua) en mä rankaise itseäni (syömisestä).”* (Tutkittava 10).

### **7.2.2 Syömisen haasteellisuus**

Kilpailujen jälkeen reverse-dieetin noudattaminen, eli energiansaannin nostaminen takaisin normaalille tasolle hitaasti (Pardue ym. 2017), oli kilpailijoiden keskuudessa yleistä ja se koettiin hyväksi tavaksi palautua varsinaisesta kilpailudieetistä. Monet kilpailijat olivat etukäteen asennoituneet noudattavansa tarkkaa reverse-dieettiä heti kilpailujen jälkeen, joten syömisen suunnitelmallisuus ja tarkkuus säilyivät vielä kisojen jälkeenkin.

Kilpailujen jälkeinen syöminen koettiin reverse-dieetistä huolimatta usean kilpailijan keskuudessa hankalampana kuin itse kilpailuihin valmistavalla dieetillä syöminen, koska kilpailut olivat ohitse ja reverse-dieettiä ei ollut sen vuoksi pakko noudattaa niin täsmällisesti kuin kilpailuihin valmistavaa dieettiä. Syöminen kilpailujen jälkeen koettiin myös haastavana ja jopa pelottavana. Eräs tutkittava kuvaili miten hänestä tuntui ettei osannut eikä tiennyt miten kil-

pailujen jälkeen tulisi syödä. Hänellä oli pelko, että söisi liikaa, mikä kerryttäisi ylimääräistä rasvaa kehoon, ja toisaalta hän pelkäsi syövänsä liian vähän, mikä ei edesauttaisi kilpailuista palautumista ja kehittymistä. Valmentajan laatiman reverse-dieetin avulla tutkittava sai tukea ja apua syömiseen, ja oppi vähitellen syömään enemmän.

*”Oli jotenkin niin avuton niinku syömisessä kanssa siinä, et se oli aika pelottavaakin semmonen et, no tajuta, et enhän mä osaa syödä. Et se oli oikeesti aika pelottavaa huomata et, en mä osaa syödä (naurua) et voiksä auttaa mua (naurua). (Tutkittava 8).*

Osa tutkittavista ei noudattanut reverse-dieettiä tai tarkkaa kalorien laskemista kilpailujen jälkeen vaan tarkkailivat kehoaan ja söivät omien tunteuksien ja kokemusten mukaan. Kilpailijat, joilla oli useita dieettejä takana, kokivat tämän hyvänä tapana, koska he tiesivät kokemuksesta miten heidän kehonsa reagoi kilpailujen jälkeen, ja kuinka paljon ruokaa oli hyvä syödä.

Kilpailuihin valmistavalla dieetillä syöminen oli tarkkaa, ja dieetin aikana energiansaantia rajoitettiin, joten dieetin ja kilpailujen jälkeenkin monet kokivat kovaakin näläntunnetta ja silloin teki mieli syödä paljon. Reverse-dieetti toi kilpailijoille turvaa, koska sen avulla he tiesivät paljonko heidän tulisi syödä, jotta painonnousu olisi myös maltillista. Monella oli dieetin päättymisen jälkeen kova nälkä pidemmän ajanjakson, joten ilman reverse-dieettiä olisi helposti omien mielihalujensa vuoksi syödä liikaa ja kehonpaino voisi nousta nopeasti lyhyessä ajassa. Parduén ym. (2017) mukaan reverse-dieetti vähentäisi ahmimista kilpailujen jälkeen, mutta kilpailujen jälkeinen syöminen vaatii myös kovaa itseuria ja tahtoa ja nälän sietämistä.

*”Ja sä voit syödä niinku ihan mitä vaan, ihan pohjattomasti, se on siis ihan ihmeellistä miten se keho niinku sitä haluaa sitä ruokaa ja, se oli ihan siis ruoasta herkkään, ihan kaikkee siltä väliltä, niin kaikki kävi. ” (Tutkittava 10).*

*”No kyl mä voin sanoo, et se on se vaikein koko täs hommassa et, kun sit on se lupa syödä, niin sit haluis vaan syödä koko ajan, sithän se nälkä on vaan niinku ihan kauhee.” (Tutkittava 3).*

### 7.2.3 Kilpailemisen vaikutus syömiseen

Monet kilpailijat kokivat, että heidän tietämyksensä terveellisestä ravinnosta ja eri ravintoaineista oli lisääntynyt kilpailemisen myötä. Kilpailijoilla oli halu ravita itseään terveellisellä ja ravitsevalla ruoalla, ja kilpaileminen body fitnessissä oli tuonut myös ymmärrystä syömiseen ja kuinka paljon oikeanlainen ravitseminen ja syöminen säännöllisyys vaikuttaa kehon toimintaan, harjoitteluun ja kehonmuokkaamiseen. Ravitsemuksesta oppiminen koettiin erityisen hyvänä asiana, koska sen vuoksi kilpailijat osasivat myös tarjota esimerkiksi lapsilleen parempaa urheilua tukevaa ravintoa.

*”Mä oon oikeestaan aika kiitollinen siitä, että on tullut itse kisattua, kun mulla lapsia tosiaan on, jotka on kaikki kohta koulussa ja on kovia urheileen kans, niin niin että osaa tarjota heille sitä urheilua tukevaa ravintoa.”* (Tutkittava 1).

## 7.3 Kehonkuva kilpailuihin valmistavan dieetin aikana

### 7.3.1 Positiiviset muutokset kehossa

Kehonmuutokset kuten rasvaprosentin aleneminen ja lihaserotuvuuden paraneminen kilpailuihin valmistavan dieetin aikana koettiin erittäin hienoina, palkitsevina, ja ne antoivat motivaatiota jatkaa dieetillä, ja nämä kehonmuutokset olivat kilpailijoiden keskuudessa erittäin odotettuja. Kehonmuutosten myötä itsetunto saattoi nousta ja onnistuminen toi hyviä tunteuksia. Heikkinen (2014) kuvaa pro gradussaan myös miten body fitness -kilpailijat iloitsivat rasvaprosentin alenemisestä ja verisuonen näkymisestä ihon läpi.

*”Onhan se siistii, tai siis silleen ku yhtäkkiä näkyy vatsalihakset, vaik on luullu et ei mul oo mitään vatsalihaksii (naurua) ja just verisuonet, ja kaikki nää. No tulihan siin, ku sehän on se tavoite, niin kylhän siit tuli hyvä fiilis.”* (Tutkittava 3).

*”Ensinnäkin se, että onhan se ihan mieletöntä (painokkaasti) kun rasva alkaa palaan, ja sä yhtäkkiä näet, että vou mul on tossa tollanen lihas, mistä toi on tullu (innostuneesti), siis se on ihan mieletöntä, ja se on niin palkitsevaa.”* (Tutkittava 10).



*”Olihan se semmonen niinku et vou, et mää pystyn niinku tähän ja semmonen itsensä haastaminen ja ehkä siin itsetuntokin vähän niinku nousi, ja semmonen että.. kyl se toi semmosii hyviä fiiliksiä.”* (Tutkittava 8).

### **7.3.2 Sokeutuminen peilikuvalle**

Kilpailuihin valmistava dieetti toi positiivisia ja odotettuja muutoksia kilpailijoiden vartaloon, mutta erittäin monet kilpailijat sokeutuivat omalle peilikuvalleen dieetin aikana, eivätkä itse aina huomanneet muutoksia kehossaan. Kilpailuihin valmistavan dieetin aikana kilpailijoista saattoi tuntua, että kehossa ei tapahtunut mitään tai jos kehonpaino ei ollut laskenut, se aiheutti stressiä ja huolta kisakuntoon pääsemisestä, ja samankaltaisia tuloksia on esittänyt myös Heikkinen (2014). Monet tutkittavat huomasivat dieetin aikana tapahtuneet muutokset kehossa paremmin vasta jälkikäteen, esimerkiksi valokuvista tai videolta ja ymmärsivät vasta kilpailujen jälkeen, kuinka rasvattomia heidän kehonsa olivatkaan dieetin aikana todellisuudessa olleet. Osa kilpailijoista kertoi kuitenkin huomanneensa etenkin dieetin loppuvaiheessa pienetkin muutokset kehossa hyvin itse. Heikkinen (2014) toteaa pro gradu -tutkielmassaan, miten body fitness -kilpailijoiden on tärkeä tiedostaa omien silmien sokeutuminen peilikuvalle. Fitnesskilpailijat ovat kehon jatkuvan arvostelun kohteena ja keho voidaan tuntea riittämättömänä (Salminen 2017), mutta omaa kehoaan arvostelevat kriittisimmin ehkä kilpailijat itse.

*”Sillon ku mä olin dieetillä ja katoin itteetäni peilistä, mä olin sillai et hyi helvetti tossahan on paljon läskii vielä, mut sit ku mä katon nyt jälkeinpäin jotain kuvaa, ja mä muistan sen hetken.. mä niinku nauran ittelleni, et oikeesti ajattelinko mä sillon oikeesti et mä olin läski. Et kyl siin vähän vääristyy se, niinku... miten sitä omaa kroppaa kattoo.”* (Tutkittava 3).

*”No mäkin kuvasin tota pätkii videokameral koko kisaviikonlopust, sit ku on jälkeinpäin kattonu sitä, kun mä nousen kisa-aamuna, ja sit mä meen sinne peilin eteen ja katon et onko niinku, onko nesteinen kunto, ja sit kattoo sitä videoo jälkeinpäin, et ei se kyl oo nesteinen (naurua) et jälkeinpäin sen huomaa, mut ei siin hetkes. Sitä on jossain ihan ihmeellises maailmas et ei niinku, ei sitä huomaa siin ite.”* (Tutkittava 8).

Kehonkuvan vääristyminen ja sokeutuminen peilikuvalle aiheuttivat osalle dieetin aikana stressiä ja pelkoakin siitä, että ehtiikö dieetin aikana kisakuntoon. Jotkut kilpailijat kokivat dieetin aikana, että heillä ei ollut riittävästi lihaksia, tai rasvaa ei ollut lähtenyt kehosta riittä-

västi. Heikkinen (2014) kuvailee myös, että body fitness -kilpailijoilla dieetin edetessä huoli kuntoon pääsemisestä kasvaa, tai saatetaan pelätä myös liian nopeaa painonpudotusta ja lihaskatoa dieetin aikana. Tinsleyn ym. (2018) mukaan lihasmassa voi jopa lisääntyä kilpailuihin valmistavan dieetin aikana. Useamman kerran kilpailleet tutkittavat osasivat paremmin varautua kehonkuvan vääristymisiin ja tiesivät, että kehon muutoksissa ei pää pysy perässä. Kilpailijan oli tärkeä luottaa valmentajaan ja muiden asiantuntijoiden mielipiteisiin ja kommentteihin oman kunnan etenemisestä, vaikka itse ei sitä huomannutkaan.

*”Alussa se on ehkä semmosta ähh ei mulla oo mitään lihaksia ja kaikki lähtee, ja hyi että mä olen laiha ja ei mulla ole mitään, ja se semmonen, ja sitten järjen äänet sanoo ympäriltä, että kato nyt että onko sulla vääränlaiset peilit, että onhan se sellanen vääristynyt kuva varmaankin, voisin kuvitella että minä en näe itteetäni samalla tavalla mitä ne muut näkee minut niinä hetkinä.”* (Tutkittava 1).

*”Oli koko ajan vähän semmonen pelko perseessä et pääsenkö mä kireeks, ni miettii tosi paljon sitä läskin määrää, et onks siinä liikaa läskiä et pääsenkö mä kireeks ja ehdinkö mä, et se oli vähän semmonen stressin aihe.”* (Tutkittava 2).

Itsensä tarkastelu peilistä dieetin aikana lisääntyi monella tutkittavalla ja osa teki sitä tiedostamattaan aina kun mahdollista. Kilpailulavalla tehtäviä poseerauksia tuli dieetin aikana harjoitella usein peilin edessä, joten omaa vartaloa ja asentoja piti poseerauksien yhteydessä katsoa. Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan kokeneet, että itsensä tarkastelu lisääntyi liiaksi, ja eräällä haastateltavalla ei ollut edes kokovartalopeiliä kotona.

*”Ihan valehtelemati varmaan kymmeniä kertoja, aina kun käveli jonkun heijastavan pinnan ohi niin silleen oooh (nauraa) okei, mutta tota (venyttää).. kyllähän se tuntu ihan hassulta, koska sitä alko tekee ihan huomaamattaan.”* (Tutkittava 4).

*”Mutta, täs on se homma et sokeutuu, ja varmaan sikskin tulee sitä tehtyy sitä peiliin tuijotteluu.”* (Tutkittava 10).

### 7.3.3 Kokemukset kisakunnosta

Varsinainen kisakunto, eli kunto miltä kilpailija näyttää kisalavalla, koettiin tutkittavien keskuudessa hienoksi saavutetuksi asiaksi. Jotkut kokivat kisakuntonsa jääneen vajaaksi eli var-taloon oli jäänyt vielä rasvaa tai siihen oli kertynyt nestettä kilpailupäivänä, mutta he olivat siitä huolimatta ylpeitä saavutuksestaan ja kilpailulavalle nousemisesta. Qvickin (2015) tehdyssä pro gradu -tutkielmassa bikini fitness -kilpailijat kokivat kilpailuihin valmistavan dieetin todella kasvattavaksi kokemukseksi ja kilpailijat olivat ylpeitä kovasta työstä, jonka he dieetin aikana tekivät, ja tämä tulos tukee myös omaa tutkielmaani. Heikkisen (2014) mukaan body fitness -kilpailijalle koko kilpailuprosessi on tärkeä, ja kilpaileminen oli itsensä voittamista. Kilpailuihin valmistava dieetti on useimmilla kilpailijoilla melkein puolen vuoden mittainen ajanjakso, ja kilpailussa lavalla nähtävä kunto kestää vain yhden kilpailupäivän ajan ja matka kilpailulavalle oli pitkä. Kilpailijat kokivat ylpeyttä, että olivat päässeet dieetin loppuun ja saavuttaneet tavoitteensa.

*”No se tietysti kestää niin kauheen vähän aikaa se virallinen kisakunto (naurua) et se on se yks päivä.. siis hyvältäähän se tuntuu et se iso työ on takana ja nyt pääsee fiilistelemään.”* (Tutkittava 9).

Vaikka kisakunto ja sen saavuttaminen koettiin tutkittavien keskuudessa hienona ja ylpeyden tunnetta nostavana asiana, niin kisakunnan koettiin olevan myös ei-terveen näköinen. Monikaan tutkittavista ei haluaisi näyttää aina samalta kuin kilpailupäivänä, mikäli se olisi edes mahdollista. Kilpailijat kokivat kisakunnan olevan kuiva, laiha, ja ei-naisellinen, vaikka olivatkin erittäin ylpeitä saavutuksestaan ja lavalla oleminen ja kilpaileminen olivat hienoja asioita. Jotkut tutkittavista kokivat kilpailupäivänä olonsa jopa fyysisesti huonoksi. Kilpailuissa nähtävä kisakunto aiheutti monelle ristiriitaisia ajatuksia. Vaikka kisakunnan saavuttaminen oli hienoa, niin kunto oli niin äärimmäinen, että siinä ei halunnut kauaa olla.

*”Sit ku sä pääset sitä työtäs esitteleen sin lavalle, et vaiks siel ollaan vähän aikaa mut et se fiilis on semmonen et siihen jää vaan niin koukkuun.”* (Tutkittava 9).

*”Se kisakuntohan on oikeesti ihan sairas, et ei se terve oo.”* (Tutkittava 2).

*”Mutta silloin kisa-aamuna niin ei se ollut mikään ihan hirveen miellyttävä peilikuva kuitenkaan. Jotenkin silloin näyttää niin laihalta, ihan poikamaiselta, tietenkin lavalla sit ihan erilaiselta.”* (Tutkittava 6).

## **7.4 Kehonkuva kilpailujen jälkeen**

### **7.4.1 Kehon muutosten ristiriitaisuus**

Kehonmuutokset kilpailujen jälkeen koettiin ristiriitaisilta. Useat tutkittavat eivät kokeneet kisapäivän kuivan ja nesteettömän kunnan olevan sellainen, jossa haluaisi olla yhtä kisapäivää pidempään. Kehon palautuminen takaisin normaaliin painoon ja kehonkoostumuksen muuttuminen koettiin kilpailujen jälkeen aluksi oudolta, ahdistavilta, pelottavilta ja kauhistuttavilta. Toisaalta kehon pehmenemistä ja palautumista myös odotettiin, koska moni ei kokenut olevansa enää naisellinen rasvattomassa kunnossa. Moni kilpailija koki, että kehon muutoksia kilpailujen jälkeen mielti liikaa. Eräs tutkittava kertoi haastattelussa, miten hän oli stressannut ensin dieetin aikana, että saavuttaako hyvän kunnan kilpailuihin, ja kilpailujen jälkeen hän stressasi lihomisesta. Jotkut kilpailijat kertoivat kilpailujen jälkeen vertaavansa kehoaan kilpailupäivän kisakuntoon, ja miettivänsä montako kiloa on painoa tullut lisää kilpailupäivän kuntoon verrattuna, vaikka tiedostivatkin ettei tällainen vertailu ollut järkevää.

*”Nyt sit on niinku rasvaa vähän joka puolella.. niin kylhän siit tulee vähän semmonen et ällöttää.”* (Tutkittava 3).

*”Joo et sillon ekalla, ekojen, tokan, kolmannenkin kisan jälkeen niin, mä menin jonkun aikaa, et pää sano et, sä et voi (syödä), että vaikka valmentaja käskee, antaa ohjeen niin sun oma pää sanoo, että hirveetä, sä lihot, ja sä näytät kauhelta ja kaikkee siis sellasta ihan pöljää.”* (Tutkittava 10).

*”No kyl mun mielestä naisel kuuluu olla pikkasen rasvaa ja se on ihan se et sun kroppa toimii, ni se että, ei haluis olla niin... kuiva.”* (Tutkittava 8).

#### 7.4.2 Kehon muutosten hyväksyminen

Dieetin jälkeen kehon muutokseen tottuminen vei oman aikansa, ja muuttuva keho tuntui aluksi oudolta monelle kilpailijalle. Osalle kisakunnon katoaminen ja pehmenevä vartalo olivat kuitenkin odotettuja asioita, koska liian rasvaton keho ei tuntunut enää hyvältä. Tutkittavat, jotka kokivat ensin dieetin jälkeisen kehon muutokset ja pehmenemisen negatiivisina, kokivat kuitenkin muutaman kuukauden jälkeen, että pehmentynyt vartalo tuntui taas hyvältä ja omalta. Monet tutkittavat kokivat, että kilpailujen jälkeen meni noin 2-6 kuukautta ennen kuin hyväksyivät kehon ja vartalon palautumisen takaisin normaaliin tilaan. Muutamat kilpailijat mainitsivat miten kehonmuutosten hyväksyminen ja kisakunnosta luopuminen vaatii paljon ajatustyötä ja miten henkinen laji body fitness on, ja kilpailukokemuksen myötä siinä voi kehittyä.

*”Sekin menee ohi sen semmosen muutosvaiheen jälkeen, just se pari kuukautta on ollu se semmonen raja, millon tuntuu että se kehokin se ei saa ruokaa tarpeeksi, ja kaikki on vähän sillai sekasin. Mielikin menee sen kahden kuukauden jälkeen se tasaantuu ja alkaa näkyä et ei mähän olen ihan hyvännäkönen, mä olen ihan hyvä tämmönen sporttinen ja hyvä kunto, ettei ihmisen tämän kummallisempi tarte ollakaan.”* (Tutkittava 1).

*”Noo aluksan siihen yritti asennoitua siileen ihan että, et ei mitään et tosi hyvä et mä pääsen pois tästä kisakunnosta (pieni naurahdus) mut ei se sit menny ihan niin, että kyllä siinä alkuun vähän.. oli kauhuissaan että se paino alko nousee ja ei ollutkaan enää niin.. sen kisakunnon näkönen että, mut nyt... kun taas ajattelee jälkiviisaana ni sitä on vaan viel niin elänyt siinä kisahetkessä, että kyl sitä sen varmaan pari kuukautta ainakin pari kolme kuukautta meni sillai et hirveesti stressas sitä, että kun se muuttuu.”* (Tutkittava 6).

Kilpailujen jälkeen itsensä tarkastelu peilistä usein väheni. Osa haastateltavista koki, etteivät halunneet edes juurikaan katsella itseään peilistä, koska eivät olleet mielestään enää niin hyvässä kunnossa.

*”Mut sit jos on ollu just vaik eilen se öö niinku.. se vapaasyöntipäivä, ni kyl se, ei sitä sit kauheesti halua peilistä kattoo (naurua). Kyl siin nopeesti tulee semmonen ahdistus. Noh, just ne kehon osat mihin sitä rasvaa kertyy, et mul on niinku just keskivartalo, et just kun mä*

*huomaan et kun teen tälleen (taivuttaa vartalooaan sivulle) ja tulee kauheet makkarat ni rupee ahdistaan ja, ja vaatteistahan sen huomaa, kun nekin rupee taas kiristää.” (Tutkittava 3).*

Aiempi kokemus kilpailemisesta auttoi asennoitumaan ja hyväksymään kehon muutokset paremmin kilpailujen jälkeen, vaikka heilläkin kehon muutokset kilpailujen jälkeen eivät tuntuneet aluksi mieluisilta. Useamman kerran kilpailudieetillä olleet kuitenkin pystyivät nopeammin hyväksymään kehonkoostumuksen muutokset, tai ainakin he tiedostivat paremmin kilpailujen jälkeisen ajan haastavuuden kuin vähemmän kilpailukokemusta omaavat.

*”Siihen on vaan osannu asennoitua, et ku kilpailu on ohi ni sit ruvetaan syömään ja ollaan pian normaali kunnos takasin ja se on ihan ok, ei mitään ongelmii.” (Tutkittava 9).*

#### **7.4.3 Kilpailemisen vaikutus kehoon**

Body fitnessissä kilpailemisen myötä monet kilpailijat osasivat arvostaa kehoaan enemmän, ja halusivat pitää siitä huolta monella eri tapaa. Kilpailemisen myötä omaa kehoaan ja sen muutoksia oli oppinut tuntemaan myös paremmin. Kilpailijoilla oli myös halu kehittyä ja keho nähtiin myös eräänlaisena välineenä, koska body fitness on arvostelulaji.

*”Nyt se on ehkä väline enemmän, vaikka kyllä mä urheilin ennen tätäkin ja se oli väline sielläkin, mut semmonen väline, et kun sen kautta kun se on se arvosteltava asia siellä, niin sitä pyrkii kunnioittamaan siellä ja vaalimaan ja hierotuttamaan ja hoitamaan se treenin lisäksi, et se kilpailu on ehkä tuonut semmosta lisää.” (Tutkittava 1).*

Kilpaileminen oli lisännyt myös tietoisuutta omasta kehosta ja kehonkoostumuksesta. Tietoisuus oli joillain lisännyt pelkoa rasvan kertymisestä vartaloon kilpailujen jälkeen.

*”No on varmaan selkeesti tarkempi just seurailemaan sitä et mist kohtaa on just lihonnut ja, ja kattoo et nyt on taas liikaa rasvaa mun mielest siin ja siin, et kyl ne selkeesti tekee just tommost vähän rasvakammoisuutta.” (Tutkittava 9).*

## 7.5 Muut kokemukset kilpailudieetistä

### 7.5.1 Läheisten ja valmentajan merkitys

Monet haastateltavat kokivat muiden tuen kilpailuihin valmistavan dieetin aikana tärkeäksi ja erityisesti samassa taloudessa asuvien tuki koettiin erittäin tärkeäksi. Kilpailijat, joiden puoliso ymmärsi tai oli jopa itsekin kilpaillut fysiikkalajeissa, kokivat saavansa erityisen hyvää tukea ja ymmärrystä fitnesskilpailujen tuomaan tarkkaan ja täsmälliseen elämäntapaan. Myös muiden läheisten ja ystävien ymmärrys ja tuki koettiin tärkeäksi, mikä auttoi jaksamaan dieetillä. Vaikka dieetti vei aikaa sosiaalisten suhteiden hoitamiselta eikä ystäviin välttämättä edes jaksanut pitää dieetin aikana usein yhteyttä, niin ystävien tuki dieetin aikana koettiin silti erittäin tärkeänä.

*”Kyl se joo, vaikutti tosi paljon, ja ihan siihen yhteydenpitoonki. Mä halusin kuulla miten niillä (kavereilla) niinku menee, mut mä en jaksanut keskittyä siihen, mitä kukaan kertomulle.”* (Tutkittava 4).

Dieetillä oleminen koettiin myös itsekkääksi, koska kilpailija joutui laittamaan omat treenit, syömiset ja ruoanlaitot etusijalle elämässään. Sosiaalisten suhteiden hoitamiselle ei jäänyt niin paljon aikaa tai jaksamista kuin ennen. Eräs kilpailija huomasi oman itsekkyytensä dieetin aikana paremmin vasta jälkeempään dieetin päätyttyä. Dieetillä koettiin olevan myös negatiivisia vaikutuksia parisuhteeseen, mutta samalla kilpailijat korostivat perheen ja puolison tuen tärkeyttä dieetin aikana.

*”Hirveesti ei ihmiset sitä niinku ääneen puhu mut kyllähän se esimerkiks seksiinkin vaikuttaa aika paljon. Ei mua voinu vähempää kiinnostaa, mä olin et älä vittu (painottaa) koske muhun, niinku et anna mun olla (naurahduksia).”* (Tutkittava 4).

Valmentajalla koettiin olevan iso merkitys dieetin onnistumisen kannalta. Kilpailijat harjoittelivat ja söivät valmentajansa ohjeilla, ja hyvä valmennussuhde ja luottamus valmentajaan koettiin tärkeäksi. Eräs kilpailija oli vaihtanut valmentajaa kesken dieetin, koska koki ettei valmentajan antamat ohjeistukset olleet ammattitaitoisia, ja valmentajan vaihdon jälkeen kilpailijan dieetti meni hyvin.

*”Sit jossain vaihees olisko ollu kolme kuukaut ennen kisoj totesin, et nyt nyt on aika vaihtaa valmentajaa, et kävelee päin seinää, jos ei niinku saa.. sen jälkeen ku dieetti muuttu viel sillee niinku ns. järkevämmäks, ni sit ei ollu niinku mitää ongelmia.” (Tutkittava 5).*

### **7.5.2 Terve ja toimiva keho**

Kilpailuihin valmistavan dieetin koettiin myös kadottavan innon treenaamiseen. Eräs tutkittava kertoi miten oli kilpailujen jälkeen saanut taas nautinnon takaisin harjoitteluun, koska ei tarvinnut koko ajan ajatella harjoittelua niin ulkonäkökeskeisesti kuin dieetin aikana.

*”Must tuntu et toi dieetti myöskin, tai kisadieetti, et se kadotti sen, niinku nautinnon siitä minkä takia mä oon koskaan alkanu treenamaan. Et mä menin sinne (salille) sillä ajatuksella et nyt kun mä teen vipareita niin mun olkapäät kasvaa, ja nyt kun mä teen kyykkyjä niin tiäks mun jalat vahvistuu, mut.. nyt se on ihan taas niinku päästy sinne melkein juurille.” (Tutkittava 4).*

Monille tutkittaville kilpaileminen antoi tavoitteen ja motiivin harjoittelulle. Kilpailuihin valmistavan dieetin koettiin kuitenkin vaikuttavan elämän iloisuuteen. Vaikka muut ihailivat kiristyvää kroppaa, silti kilpailijan oma mieli ei ollut iloinen tai samanlainen kuin ennen dieettiä. Dieetillä olo, stressi ja itsensä ja kehon muutosten tarkkailu vaikuttivat negatiivisesti mielialaan.

*”No siin kisadieetilläkin, kyl se valtas semmonen et pääseks mä kuntoon ja stressi ja semmonen, et ei siel ehkä, ei siel ollu semmost, semmost samanlaist iloisuutta ja sellasta. Et siin, siin ehkä, kun osais pukee ne sanoiks ne fiilikset, ni se ois, se ois hienoo (naurua). Et ku sitä ei oikein osaa, et sä olit sisältä ihan eri mitä ulkokuori, ehkä se semmonen.” (Tutkittava 8).*

Kilpailuihin valmistava dieetti kokonaisuudessaan koettiin myös henkisesti haastavaksi ja raskaaksikin ajanjaksoksi ja jotkut tutkittavista kokivat dieetin aikana väsymystä, kylmyyttä ja uniongelmia. Väsymys ja aikataulutettu elämä aiheutti joillekin ärtymystä, jota tuli helposti purettua samassa taloudessa asuviin ihmisiin tai muihin läheisiin. Kilpailuihin valmistavan dieetin on todettu myös vaikuttavan mielialaan (Rohrig ym. 2017). Rohrigin ym. (2017) mukaan mielialan vaihtelut näkyivät erityisesti energisyydessä ja väsymyksessä.



*”Mut samalla oli koko ajan helvetin kylmä, väsyny, aivot ei toiminu. Et kyl siin tuli samalla aika paljon... aika paljon negatiivistakin.”* (Tutkittava 3).

### **7.5.3 Lajin psyykkisyys**

Kilpailijat toivat esille haastatteluissa miten paljon laji vaatii psyykkistä vahvuutta. Vaikka joillakin tutkittavista oli kokemusta kilpailemisesta ja aiemmat dieetit olivat kehittäneet psyykkisiä ominaisuuksia, niin jokainen kilpailuihin valmistava dieetti oli omanlaisensa. Eräs tutkittavista painotti kilpailijoiden henkistä vahvuutta, koska ulkonäköä korostavassa lajissa on tiettyjä riskejä. Lajin henkiset vaatimukset ovat tulleet esille muissakin tutkielmissa. Qvick (2015) kuvaa miten bikini fitness -kilpailijat kokivat kilpailudieetin olevan kasvattava kokemus, ja kehon ääri rajoille vieminen kehittää henkisiä ominaisuuksia.

*”Tää on kovin henkistä mun mielestä aina vaan, aina vaan.”* (Tutkittava 10).

*”Et kyl mä mietin useesti et kyl tää on tosi narsistista ja se voi helposti lähtee käsistä, et kyl tää ruokkii semmosta tietynlaista sairautta ihmisillä, et se on aika vaarallinen laji, et pitää olla oikeesti tosi vahva ihmisenä et pystyy handlaa sen.”* (Tutkittava 2).

## 8 POHDINTA

Tutkielmani tarkoitus oli tutkia body fitness -kilpailijoiden kokemuksia kilpailuihin valmistavan dieetin aikana ja kilpailujen jälkeen syömisen ja kehonkuvan osalta. Nostan pohdinnassa esiin mielestäni tärkeimpiä tutkimuksessani esiin nousseita tuloksia, joihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota kilpailijoiden ja valmentajien keskuudessa fitnesslajien suosion myötä. Näitä ovat kilpailujen jälkeinen psyykkinen palautuminen, syöminen ja herkuttelu sekä kehonkuvan muutosten hyväksyminen.

### 8.1 Psyykkinen palautuminen kilpailujen jälkeen

Body fitness -kilpailuihin valmistava dieetti vaati kilpailijoilta henkistä vahvuutta ja paljon pään sisäistä ajattelua. Kilpailuihin valmistautuminen dieetin aikana vaatii kovaa itsekuria, tahtoa ja halua onnistua, mutta myös kilpailujen jälkeinen aika koettiin henkisesti rankkana. Puolen vuoden hyvin tiukka ja kurinalainen syöminen tulisi osata muuttaa järkeväksi ja sallivammaksi syömiseksi, ja samalla ymmärtää ja hyväksyä, että keho muuttuu kuivasta ja rasvattomasta takaisin normaalimman näköiseksi. Vaikka kilpailijat tiesivät, että kilpailuissa lavalla nähtävä rasvaton keho ei ole pysyvä olotila, niin siitä huolimatta kokeneellakin kilpailijalla oli aluksi hankalaa hyväksyä kehon palautuvat muutokset. Heikkisen (2014) mukaan body fitness -kilpailijan pitää osata erottaa kisakunto ja harjoittelukauden keho toisistaan, mutta tärkeämmäksi asiaksi nouseekin asian hyväksyminen. Vaikka kilpailijat tiesivät muutosten tapahtuvan kehossa, niin silti mieli ei pysy muutosten perässä. Tutkimukseni mukaan kehon muutosten hyväksyminen kilpailujen jälkeen kestää kilpailijoilla noin 2-6kk. Tämä puoli vuotta kilpailujen jälkeen on siis erittäin herkkää aikaa, ja palautumisjaksoon tulee kiinnittää erityisesti huomiota sekä kilpailijoiden että valmentajien keskuudessa. Kilpailuihin valmistautuminen on hyvin tärkeä ajanjakso, mutta yhtä tärkeää on palautuminen kilpailujen jälkeen. Hulmin ym. (2017) mukaan myös hormonitoiminnan ja kehon fyysinen palautuminen kestää kilpailijasta riippuen noin 2-5kk. Kilpailuihin valmistava dieetti on psyykkisesti vaativa ajanjakso, ja psyykkinen palautuminen dieetistä kilpailujen jälkeen on yhtä tärkeää kuin fyysisenkin palautuminen.

## 8.2 Muutosten hyväksyminen kilpailujen jälkeen

Body fitness -kilpailijoiden keskuudessa yksi tärkeä esiin noussut asia kilpailujen jälkeen oli rasvattomasta kehosta luopumisen vaikeus. Vaikka kaikki kilpailijat tiesivät kehon rasvamasan palautumisen kilpailujen jälkeen olevan normaalia, silti kehon muutosten hyväksyminen koettiin vaikeana. Niemi (2018) toteaa pro gradu -tutkielmassaan, että fitnesskilpailijoilla kilpailujen jälkeinen palautumisjakso on kehonkuvan negatiivisten muutosten kannalta merkittävin aika, mikä tukee myös oman tutkimukseni tuloksia. Kehon muutoksille sokeutuminen dieetin aikana oli tutkittavien keskuudessa erittäin yleistä, ja tämä tukee myös kehonrakentajien keskuudessa koettua lihasdysmorfiaa, jossa henkilö itse ei näe omaa kehoaan sellaisena kuin se todellisuudessa on (Foster ym. 2015). Kilpailijoiden keskuudessa ruumiinkuvahäiriö tulisi tunnistaa, koska monet tutkittavat mainitsivat, että olivat kilpailuihin valmistavan dieetin aikana stressaantuneita siitä miltä he näyttivät ja ehtisivätkö kuntoon dieetin aikana. Eräs tutkittava kertoi, että hän ajatteli itsellään olevan kaksi eri kehonkuvaa. Hänellä oli niin kutsuttu kilpakehonkuva ja normaalikehonkuva kilpailukauden ulkopuolelle. Fitnesskilpailuissa lavalla nähtävä vartalo oli hänen kilpakehonkuvansa, jota hän tavoitteli dieetin aikana, ja hän pyrki olemaan sekoittamatta näitä kahta kehonkuvaa keskenään. Tämä voisi olla toimiva ajattelumalli, josta voisi olla hyötyä erityisesti kilpailujen jälkeen. Ajattelumalli voisi auttaa kilpailijaa selkeyttämään ja hyväksymään kisakunnon katoaminen ja kehon palautumisen normaalimpaan muotoon.

Ikä ja aiempi kilpaileminen näkyi tutkittavien haastatteluissa. Kilpailijoilla, joilla oli enemmän kokemusta kilpailemisesta ja takana useita dieettejä, olivat usein myös hieman iältään vanhempia ja osasivat suhtautua kilpailuun valmistavan dieetin ja kilpailujen jälkeiseen aikaan helpommin. Jotkut kilpailijat mainitsivat kilpailleen kaksikin kilpailukautta peräkkäin, eli kilpailujen jälkeen oli vain muutaman viikon harjoittelukausi ja toinen kilpailuihin valmistava dieetti heti sen jälkeen. Nämä kilpailijat kokivat erittäin pitkän dieetin vielä raskaammaksi. Kaksi kautta peräkkäin kilpailevien tulisi valmistautua erityisen huolella, koska ajanjakso on erityisen pitkä. Suomen Fitnessurheilu ry onkin rajannut Suomessa 18-21-vuotiaiden junioriikäisten kilpailuihin osallistumista niin, että he eivät voi kilpailla kahta kilpailukautta peräkkäin (Suomen Fitnessurheilu ry 2018h).

Osalla kilpailijoista kokemukset herkuttelun hyväksymisestä oli vaikeaa, ja asian työstämiseen oli saattanut mennä kilpailujen jälkeen paljonkin aikaa. Toisaalta haastateltavien kes-

kuudessa menneisiin dieetillä koettuihin asioihin osattiin suhtautua haastattelutilanteessa huumorilla jälkikäteen. Esimerkiksi tutkittava saattoi haastattelutilanteessa nauraa omille ajatuksilleen siitä, että oli pitänyt kehoaan dieetin loppuvaiheessa nesteisenä tai liian rasvaisena. Tämä toi itselleni haastattelutilanteessa kuvan, että kilpailijan omat ajatukset ja mietteet eivät siinä tilanteessa olleet totuudenmukaisia, vaan hän oli jälkikäteen ymmärtänyt ettei todellisuudessa ollut oikeasti lihava, vaikka olisi niin aiemmin ajatellut. Oman kehonkuvan vääristymisen tiedostaminen on tärkeää jo ennen kilpailukaudelle siirryttäessä. Samalla tavalla jotkut tutkittavista suhtautuivat haastattelutilanteessa nauraen kokemuksiinsa kilpailujen jälkeisestä syömisestä, vaikka olivat kokeneet esimerkiksi huonoa omaatuntoa liiallisesta syömisestä. Itselleni tutkijana jäi tilanteista kuitenkin tunne, että syöminen oli tutkittavien hallinnassa haastatteluhetkellä.

### **8.3 Fitnessurheilun suhde syömishäiriöihin**

Kaksi tutkittavaa mainitsi, että heillä oli ollut aiemmin ennen kilpailemista jonkinlaisia syömishäiriöitä tai syömisongelmia, ja naiskehonrakentajilla on todettu olevan enemmän ahmimisiongelmiä kuin voimaharjoittelua harrastavilla naisilla (Goldfield 2009). Kahden tutkittavan mainitsemista aiemmista syömisongelmista ei voi omassa tutkimuksessani vetää minikäänlaisia johtopäätöksiä, että fitnesslajeihin esimerkiksi valikoituisi aiemmin syömisongelmista kärsineitä henkilöitä. Aihe on kuitenkin mielenkiintoinen, ja vaatisi oman tutkimuksen.

Ahmiminen erityisesti kilpailujen jälkeen oli yleistä kehonrakentajilla, ja kilpailemisen jälkeen usein ruoalla juhlittiin (Probert ym. 2007). Tämä näkyi myös selkeästi omassa tutkimuksessani ja kilpailijoiden syömiskäyttäytymisessä kilpailujen jälkeen. Pitkän ja rankan dieetin jälkeen ruoka ja herkut olivat eräänlainen palkinto, jolla haluttiin hemmotella itseä, koska kilpailuihin valmistava dieetti oli pitkä ja vaativa ajanjakso. Tärkeintä on kuitenkin kiinnittää huomioita tunteisiin, joita syöminen aiheuttaa kilpailujen jälkeen. Huonon omatunnon kokeminen liiallisesta herkuttelusta kilpailudieetin jälkeen voi olla ymmärrettävää, mutta asioita tulisi osata myös käsitellä, jotta syömisestä ei tulisi ongelmaa. Kilpailudieetin ulkopuolella tulisi syömisessä osata säilyttää tietynlainen rentous ja vapaus, vaikka tarkoitus harjoituskaudella olisikin syödä mahdollisimman puhtaasti ja kehittyä maksimaalisesti. Mediassa on ollut esillä, että eri lajien urheilijoiden häiriintynyt syöminen on luultua yleisempää ja jonkinlaisesta häiriintyneestä syömisestä kärsii jopa 24-26% urheilijoista (Parkkinen 2018). Fitnesslajeis-

sa tulisi tähän kiinnittää erityistä huomiota jo varhaisessa vaiheessa, koska syöminen on erityisen tarkkaa ja kontrolloitua.

#### **8.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Eskolan & Suorannan (1998, 66) mukaan haastateltavia valittaessa heillä tulisi olla suhteellisen samanlainen sen hetkinen kokemusmaailma. Tämän otin huomioon valitessani tutkittavia, koska en halunnut että kilpailemisesta oli liian kauan aikaa, ja kaikki kilpailivat saman lajin keskuudessa. Toisaalta tutkimusjoukkoa olisi voinut rajata vielä tarkemmin esimerkiksi juniori-ikäisiin 18-23-vuotiaiden kilpailijoiden kokemuksiin, jolloin kaikilla tutkittavilla olisi ollut samankaltaisempi tausta ikänsä puolesta. Tutkiessani eri ikäisiä body fitness –kilpailijoita tuloksissa nousi esille iän ja aiemman kilpailutaustan vaikutus, koska aiemmin kilpailleet tiesivät etukäteen millaisia ajatuksia ja tunteita kilpaileminen herättää, ja aiemmista kilpailu- ja dieeteistä oli myös oppinut paljon.

Tutkittavista muutama oli minulle entuudestaan tuttuja. Oman kilpailutaustani vuoksi olin tutustunut muihin kilpailijoihin joita haastattelin, mutta en usko, että sillä oli tutkimuksen tulosten kannalta merkitystä. Haastattelut etenivät kaikki johdonmukaisesti ja tutkittavat halusivat kertoa avoimesti kokemuksistaan, ja tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Toisaalta voisi ajatella, että joillekin tutkittaville oli helpompi kertoa kokemuksistaan entuudestaan tutulle henkilölle, tai päinvastoin. Jostain kokemuksista saattaa olla helpompi kertoa tuntemattomalla kuin tutulle. Kokemukset kilpailuihin valmistavasta dieetistä ja kehonkuvasta ovat henkilökohtaisia, ja koin haastattelijana saavani kaikilta tutkittavilta riittävästi tietoa.

Osa esiyymmärryksestä on tiedostamatonta ja fenomenologiassa korostetaan esiyymmärryksen tiedostamisen tärkeyttä, koska fenomenologiassa pyritään mahdollisimman ennakkoluulottomaan asioiden kuvaamiseen (Moilanen & Räihä 2015). Oma kilpailutaustani ja kokemukseni auttoi paljon toisten kokemusten ymmärtämisessä, ja siinä mitä kaikkea ihminen voi kilpailuihin valmistavan dieetin aikana tuntea. Kokemukset ovat kuitenkin henkilökohtaisia ja ainutlaatuisia, ja toisaalta oma tietoisuuteni ja kokemukseni tutkimastani aiheesta ei saa vaikuttaa tutkimukseni tuloksiin. Tutkimustuloksia olen tulososiossa pyrkinyt kuvaamaan monipuolisesti niin, että omat kokemukseni kilpailemisesta eivät vaikuttaneet tuloksiin. Tutkimukseni haastattelukysymykset laadin itse oman esiyymmärrykseni pohjalta. Minulla oli kokemusta kahdesta kilpailusta ja olin ollut kaksi kertaa kilpailuihin valmistavalla dieetillä. Haastattelu-

kysymykset olivat mielestäni onnistuneita, koska haastateltavat saivat omin sanojensa mukaan kertoa kokemuksistaan, eivätkä kysymykset olleet johdattelevia. Mikäli itselläni ei olisi ollut kokemusta kilpailemisesta body fitnessissä, haastattelukysymykset olisivat varmasti eronneet käyttämästäni kysymyksistä, ja lähtökohta koko tutkimukselle olisi ollut erilainen. Oma kilpailusta antoi ymmärrystä ja ohjasi tutkimuksen tekemistä koko tutkimusprosessin ajan. Jälkeenpäin ajateltuna olisi ollut mielenkiintoista kysyä tutkittavilta kokemuksista dieetin aikaisista tankkauspäivistä ja tarkemmin millaisia dieettejä he olivat noudattaneet. Olisi ollut mielenkiintoista kysyä myös kehonkuvan kokemuksista kilpailijoilta ajasta ennen kuin tutkitavat olivat edes ajatelleet kilpailevansa body fitnessissä.

Aiempaa kokemusta haastattelujen tekemisestä minulla ei ollut, ja ensimmäiset haastattelut tilanteena tuntuivat hieman hankalammilta kuin viimeiset haastattelut. Eskolan & Suorannan (1998, 86) mukaan haastattelija joutuu usein motivoimaan haastateltavaa ja tämä tuntui sujuvan sitä paremmin mitä enemmän haastatteluja teki. Kokeneempi haastattelija olisi voinut osata esittää täsmentävämpiä jatkokysymyksiä tutkittaville ja sitä kautta saada tutkittavilta vielä tarkempaa tietoa, vaikka esihaastattelut antoivat hyvää harjoitusta haastattelutilanteesta. Itse tekemällä haastattelut aineistoon pääsi tutustumaan jo aineiston keruuvaiheessa, ja aineiston analysointi oli helpompaa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy myös rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 127-133), joita olen noudattanut koko tutkimusprosessin ajan.

## **8.5 Tutkimuksen merkitys**

Kilpailuihin valmistava dieetti on haastava ja rankka ajanjakso. Keho on jatkuvassa muutostilassa ja mielen pysyminen prosessissa mukana on erityisen tärkeää. Uusien kilpailijoiden on tärkeää tiedostaa millaisia ajatuksia ja kokemuksia syöminen ja oma muuttuva keho saattaa dieetin aikana ja sen jälkeen aiheuttaa. Vaikka kokemukset ovat aina yksilöllisiä eivätkä kaikki koe asioita samalla tavalla, niin on mielestäni silti hyvä osata varautua minkälaisia ajatuksia kilpaileminen saattaa aiheuttaa. Kaikille tutkittaville kilpaileminen body fitnessissä ei välttämättä ollut kuitenkaan se oma juttu, vaikka kokemuksena lavalla poseeraaminen ja tavoitteen saavuttaminen olivat hienoa. Kaikki eivät halunneet ainakaan heti jatkaa kilpailemista ensimmäisten kilpailujen jälkeen, vaan halusivat antaa elimistölleen ja mielelleen kunnolla aikaa palautua dieetistä. Uusien ja nuorien kilpailijoiden tulisi tarkkaan harkita mitä kilpaileminen todellisuudessa vaatii ja onko siihen oikeasti valmis.

Fitnesslajien suosion myötä erilaisia valmentajia on tarjolla paljon. On ensiarvoisen tärkeää, että valmentajalla on riittävä ammattitaito valmentaa, koska lajissa keho vieään äärimmilleen ja valmennuksen tulisi olla henkilökohtaista. Kilpailijan tulee noudattaa valmentajan ohjeita, mutta on osattava myös kyseenalaistaa, jos jokin tapa tai metodi valmennuksessa ei tunnu oikealta. Kilpailija itse tuntee parhaiten oman kehonsa, ja pahimmillaan vääränlainen valmennus ja tapa tehdä asioita voi viedä fitnessurheilijalta terveyden (Karhumäki 2018). Valmennussuhteessa on tärkeää keskinäisen vuorovaikutuksen toimiminen ja luottamus valmentajan ja valmennettavan välillä, jota tutkittavat pitivät myös erittäin tärkeänä. Fitnesskilpailuihin valmistautuminen on henkisesti raskasta, ja kaikista ajatuksista ja mietteistä tulisi pystyä valmentajan kanssa puhumaan. Tutkittavat kilpailijat pitivät tärkeänä myös, että oli samanhenkisiä ihmisiä lähellä, joille pystyi puhumaan omista ajatuksistaan ja jotka ymmärsivät kilpailemista. Jos kilpailija kokee esimerkiksi oman kehon muutosten hyväksymisen ongelmallisena kilpailujen jälkeen, tulisi siitä uskaltaa rohkeasti puhua. Fitnessvalmentajilla tulisi olla ammattitaitoa harjoitusohjelmien ja ruokavalion laatimisen lisäksi myös psyykkisessä valmentamisessa. Valmennussuhteen valmentajan ja kilpailijan välillä tulisi jatkua myös riittävän pitkän ajan kilpailemisen jälkeen ylimenokaudella, koska kilpailijat kokivat tutkimuksessani kilpailujen jälkeisen ajan haastavaksi.

Tyytymättömyys ja itsensä kehittäminen kuuluu kehonrakennukseen (Kinnunen2001a, 132) ja tyytymättömyyttä omaan kehoon esiintyi myös tutkimuksessani. Fitnesslajien suosion kasvu kertoo myös nykypäivän ajan hengestä. Lihaksikkaamman vartalon ihannointi on viime vuosien aikana kasvanut (Tiggemann ym. 2015, Bozsik ym. 2018) ja tyytymättömyys myös yleisesti naisten keskuudessa omaan kehoonsa on kasvanut (Levine & Murnen 2009). Bulikin (2012, 11-12) mukaan monet naiset ajattelevat, että ulkonäköä muuttamalla voisi olla tyytyväisempi itseensä ja menestyneempi, mutta fitnessurheiluun tällaista ajatusta ei pidä sekoittaa. Tutkittavat kokivat erittäin hienona asiana kehon muutokset dieetin aikana, ja jotkut kokivat sen vaikuttavan myös myönteisesti itsetuntoon. Kilpailulavalla olemisen tutkittavat kokivat pääasiassa myös hienona saavutettuna asiana, mutta muutamat tutkittavat kertoivat myös, että kilpailulavalla oleminen ja kilpailutilanne ei ollutkaan niin hienoa kuin mitä oli etukäteen kuvitellut. Lavalla nähtävä kunto kestää vain yhden päivän, joten täydellisen vartalon tavoitteeluun fitnessurheilu ei myöskään sovi, koska fitnessurheilussa keho muuttuu jatkuvasti ja kehon muutokset pitää lajissa hyväksyä. Fitnessurheilu on urheilua, ja se ei sovi kaikille, niin kuin Kotkansalo (2014, 11) myös toteaa.

## 8.6 Johtopäätökset, lajin kehittäminen ja jatkotutkimusaiheet

Kilpaileminen fitnesslajeissa tuo esiin monenlaisia tuntemuksia. Se luo motivaatiota harjoittelulle ja body fitness -kilpailijat olivat tyytyväisiä itseensä kilpailudieetin aikana. Kilpailijat kokivat itsetunnon nousua ja henkisten voimavarojen kasvua kilpailemisen myötä. Kilpaileminen body fitnessissä antaa paljon, vaikka se on myös raskasta.

Tutkimuksessani tulleiden tulosten perusteella on erityisen tärkeää, ettei syömisen tai kehonkuvan osalta tulisi isoja ongelmia kilpailijoiden keskuudessa, vaan mahdollisiin haasteisiin pystyttäisiin puuttumaan jo mahdollisimman varhain. Suomen Fitnessurheilu ry:llä on valmennusjärjestelmä, jonka tarkoituksena on kehittää valmennustoimintaa ja kouluttaa uusia ammattitaitoisia valmentajia fitnesslajien pariin (Suomen Fitnessurheilu ry 2018i). Valmennuksen kehittämisessä tulisi ottaa myös esiin varhainen puuttuminen mahdollisiin syömiseen tai kehonkuvaan liittyviin ongelmiin fitnesskilpailijoiden keskuudessa. Valmentajien tulisi osata havaita ja puuttua omien valmennettaviensa mahdollisiin syömis- ja kehonkuvaongelmiin, ja valmentajilla tulisi olla myös taitoa auttaa heitä konkreettisesti. Ensiarvoisen tärkeää olisi kiinnittää huomiota erityisesti nuoriin fitnesslajeissa kilpailemisesta kiinnostuneisiin henkilöihin, joilla on jo entuudestaan ongelmia syömisen tai kehonkuvan kanssa. Tutkimukseni tulosten mukaan suuri osa kilpailijoista kokee kilpailujen jälkeisen syömisen ja kehonkuvan muutosten hyväksymisen jollain tapaa haastavana tai ongelmallisena. Koska Suomen Fitnessurheilu ry:llä on tärkeä rooli fitnessurheilun kehittämisessä Suomessa, voisi lajiliitolla olla oma erityisasiantuntija syömis- ja kehonkuvan ongelmiin liittyen. Valmentajien koulutuksen lisäksi tietoa ja asiantuntemusta kilpailujen jälkeisestä psyykkisestä palautumisesta ja sen tärkeydestä voisi antaa myös suoraan kilpailijoille järjestämällä koulutuspäiviä kilpailukauden päätyttyä. Tärkeintä on kuitenkin kilpailijoiden terveys ja lajin tuomien mahdollisten riskien tiedostaminen, havaitseminen, varhainen puuttuminen ja mahdollisimman avoin keskustelu kilpailijoiden, valmentajien, seurojen ja lajiliiton välillä.

Fitnessurheilun vaikutuksia syömiseen ja kehonkuvaan on tutkittu aiemmin hyvin vähän, mutta aihe on erittäin tärkeä. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia fitnesskilpailijoiden syömiskäyttäytymistä laajemmassa mittakaavassa. Omassa tutkimuksessani kahdella kilpailijalla oli aiemmin ollut syömisongelmia, ja olisi mielenkiintoista tutkia fitnesskilpailijoiden valikoitumista lajin pariin. Myös kehonkuvan muutoksia voisi tutkia fitnesskilpailijoilla myös syväli-



semmin ja laajemmin, koska monet tutkittavista kokivat kehon muutokset vaikeina hyväksyä. Tästä syystä myös urheilu-uransa lopettaneita fitnesskilpailijoita olisi mielenkiintoista tutkia.

## LÄHTEET

Aho, K-R. 2016. ”Lihas on laiska kaveri.” Tarkasteluja Fit-lehden kehollisuusparadigmasta. Turun yliopisto. Historian, kulttuurin ja taiteen tutkimuksen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 13.1.2017. <http://www.utupub.fi/handle/10024/130101>.

Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R. & Thompson, J. K. 2016. Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image* 17, 132-135.

Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennet, B. & Lundgren, J. D. 2018. Thin Is In? Think Again: The Rising Importance of Muscularity in the Thin Ideal Female Body. *Sex Roles. A Journal of Research* 79, 1-7.

Bulik, C. M. 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.

Chappell, A. J., Simper, T. & Barker, M. E. 2018a. Nutritional Strategies of High Level Natural Bodybuilders During Competition Preparation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 15 (4), doi:10.1186/s12970-018-0209-z.

Chappell, A. J., & Simper, T. N. 2018b. Nutritional Peak Week and Competition Day Strategies of Competitive Natural Bodybuilders. *Sports* 4 (6), doi:10.3390/sports6040126.

de Oliveira, G. L., de Oliveira T. A. P., de Pinho, Concalves, P. S., Silva, J. R. V., Fernandes, P. R. & Filho, J. F. 2017. Body Image and Eating Disorders in Female Athletes of Different Sports. *Journal of Exercise Physiology Online* 20 (2), 44-54.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fitfarm. 2018. Valmennukset. Viitattu 1.6.2018. <https://www.fitfarm.fi/valmennukset/>.

Foster, A., Shorter, G. W. & Griffiths, M. D. 2015. Muscle dysmorphia: Could it be classified as an addiction to body image? *Journal of Behavioral Addictions* 4 (1), 1-5.

Gallagher, S. & Zahavi, D. 2008. *The Phenomenological Mind. An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science.* Lontoo: Routledge. MPG Books.

Gallagher, S. & Zahavi, D. 2012. *The Phenomenological Mind. 2 painos.* Lontoo: Routledge. MPG Books.

Giorgi, A. 2009. *The descriptive phenomenological method in psychology. A modified Husserian approach.* Pittsburgh: Duquesne University Press.

Giorgi, A. 1985. *Sketch of a Psychological Phenomenological Method.* Teoksessa Giorgi (toim.) *Phenomenology and psychological research.* Pittsburgh: Duquesne University Press. 8-21.

Goldfield, G. S. 2009. *Body Image, Disordered Eating and Anabolic Steroid Use in Female Bodybuilders.* *Eating Disorders* 17, 200-210.

Hale, B. D., Diehl, D., Weaver, K. & Briggs, M. 2013. *Exercise Dependence and Muscle Dysmorphia in Novice and Experienced Female Bodybuilders.* *Journal of Behavioral Addictions* 2 (4), 244-248.

Halliday, T., Loenneke, J. & Davy, B. 2016. *Dietary Intake, Body Composition, and Menstrual Cycle Changes during Competition Preparation and Recovery in a Drug-Free Figure Competitor: A Case Study.* *Nutrients* 8 (11), doi:10.3390/nu8110740.

Heikkinen, O. 2014. *Fitnessurheilijoiden blogit, body fitness kulttuurisena ilmiönä.* Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 15.11.2015. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/43440>.

Helms, E. R., Aragon, A. A. & Fitschen, P. J. 2014. *Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation.* *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 11 (1), 1-39.

Hulmi, J., Isola, V., Suonpää, M., Järvinen, N. J., Kokkonen, M., Wennerström, A., Nyman, K., Parola, M., Ahtiainen, J.P. & Häkkinen, K. (2017). The Effects of Intensive Weight Reduction on Body Composition and Serum Hormones in Female Fitness Competitors. *Frontiers in Physiology* 7, 689. doi:10.3389/fphys.2016.00689.

Hussi, J. 2016. Kun syöminen häiriintyy. Julkaistu 21.4.2016. Viitattu 16.9.2018. <http://www.jannihussi.com/kun-syominen-ottaa-vallan/>.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:5. Viitattu 14.11.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten\\_fyysinen\\_aktiivisuus\\_netti.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf).

IFBB. 2015a. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Viitattu 4.12.2015. <http://www.ifbb.fi>.

IFBB. 2015b. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Säännöt. Viitattu 4.12.2015. <http://www.ifbb.fi/ifbb/saannot/>.

IFBB. 2015c. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Body fitness säännöt. Viitattu 4.12.2015. [http://www.ifbb.fi/ifbb/body\\_fitness/](http://www.ifbb.fi/ifbb/body_fitness/).

Instagram. 2018. Haku sanalla #fitspiration. Viitattu 19.10.2018.

Isola, V. 2018. Fitnessurheilun lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologia. Valmentajaseminaarityö. Viitattu 10.9.2018. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57085>.

Karhumäki, A. 2018. Fitnessmalli Janni Hussi urheilu-uransa täyskäännöksestä: "Se oli täydellinen romahdus" YLE. Julkaistu 13.2.2018. Viitattu 15.6.2018. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/13/fitnessmalli-janni-hussi-urheilu-uransa-tayskaannoksesta-se-oli-taydellinen>.

Kettunen, M. 2013. Fitness-urheilu voi sekoittaa kehon pahasti. MTV. Julkaistu 19.8.2013. Viitattu 15.6.2018. <https://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/fitness-urheilu-voi-sekoittaa-kehon-pahasti/2332804>.

Kinnunen, T. 2001a. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.

Kinnunen, T. 2001b. Ruumiiden ja tilojen kohtaaminen kuntosalilla ja aerobicissa. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Tampere: Tammerpaino, 121-134.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 74-88.

Komulainen, T. 2016. Supernaiset. Kertomuksia fitness-harrastajien ihmisenä kehittymisestä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 13.3.2017. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/50966>.

Kotkansalo, J. 2014. Intohimona fitness. Kehonmuokkausopas. Lahti: Fitra.

Laine, T. 2010. Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 28-45.

Laine, T. 2015. Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 29-51.

Laukka, P. 2015. Laatikkoleikkiä syömishäiriöllä ja fitnessurheilulla? Viitattu 14.9.2018. <https://www.pippalaukka.fi/fi/laatikkoleikkia-syomishairioilla-ja-fitnessurheilulla/>.

Lehtomaa, M. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163-194.

Levine, M. P., & Murnen, S. K. 2009. Everybody Knows That Mass Media Are/Are not [pick one] a Cause of Eating Disorders: A Critical Review of Evidence for a Causal Link Between Media, Negative Body Image, and Disordered Eating in Females. *Journal of Social and Clinical Psychology* 28, 9–42.

Moberg, M. 2016. ”Rasvaton krooppa-syndrooma”. Diskurssianalyttinen tutkimus liikunnan ja kehonkuvan yhteyksistä fitness-blogeissa. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 13.4.2017. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/48900>.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 52-73.

Mosur-Kaluža, S. & Guskowska, M. 2015. Physical activity and body image of women: literature review. *Baltic journal of health and physical activity* 7 (3), 29-37.

National Eating Disorders Association (NEDA). 2018. What is body image? Viitattu 20.2.2018. <https://www.nationaleatingdisorders.org/what-body-image>.

Niemi M. 2018. Fitness-urheilijanaisten arvioiman kehonpainon yhteys kehonkuvaan kilpailukauden aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Viitattu 15.10.2018. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/58274>.

Pardue, A., Trexler, E. T., & Sprod, L. K. 2017. Case Study: Unfavorable But Transient Physiological Changes During Contest Preparation in a Drug-Free Male Bodybuilder. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism* 27 (6), 550-559.

Parkkinen, J. 2018. Yhdysvaltalaisutkija: Joka neljännellä huippu-urheilijalla ongelmia syömisessä – ”Tulosta tavoitellessa voi tulla vähintään henkisiä ruumiita”. YLE urheilu. Julkaistu 26.11.2018. Viitattu 27.11.2018. <https://yle.fi/urheilu/3-10517421>.

POP, G. M. & POP, H. 2017. The relationship between the frequency of physical and sports activities and the body image. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal* 10 (19), 154-158.

Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R. & Phillips, K. A. 1997. Muscle Dysmorphia. A Underrecognized form of Body Dysmorphic Disorder. *Psychosomatics* 38 (6), 548-57.

Probert, A., Palmer, F. & Leberman, S. 2007. The Fine Line: An Insight into 'Risky' Practices of Male and Female Competitive Bodybuilders. *Annals of Leisure Research* 10 (3), 272-290.

Puuronen, A. 2007. Puhetta ”läskistä”. *Bodyfitness-urheilijan, anorektikon ja viihdetaitelijan näkemyksiä ruumiistaan*. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjunen H. (toim.) *Koolla on väliä!* Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 229-249.

Qvick, J. 2015. *Bikinifitnesskilpailijoiden kasvutarinoita. Henkinen kasvu lajia varten ja lajin myötä*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 15.5.2016. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/96900>.

Ravaldi, C., Vannacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P.L., Boldrini, M., Murciano, L., Rotella, C.M. & Ricca, V. 2003. Eating Disorders and Body Image Disturbances Among Ballet Dancers, Gymnasium Users and Bodybuilders. *Psychopathology* 36 (5), 247-254.

Rohrig, B. J., Pettitt, R. W., Pettitt, C. D. & Kanzenbach, T. L. 2017. Psychophysiological Tracking of a Female Physique Competitor through Competition Preparation. *International Journal of Exercise Science* 10 (2), 301-311.

Ruutu. 2017. *Arman Pohjantähden alla*. Tv-dokumentti. Kauneusihanteet. Kausi 2. Jakso 7/10. Julkaistu 16.5.2017. Viitattu 20.9.2017. <https://www.ruutu.fi/video/2991609>.

Salminen, M. 2017. *Fitnessblogit identiteettityön areenana*. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 16.1.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/191505>.

Schoenfeld, B. J. & Aragon, A. A. 2018. How Much Protein Can the Body Use in a Single Meal for Muscle-building? Implications for Daily Protein Distribution. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 15 (10), doi: 10.1186/s12970-018-0215-1.

Spendlove, J., Mitchell, L., Gifford, J., Hackett, D., Slater, G., Cobley, S. & O'Connor, H. 2015. Dietary Intake of Competitive Bodybuilders. *Sports Medicine* 45 (7), 1041-1063.

Suomen blogilista. 2018. Viitattu 10.10.2018. <https://www.blogit.fi/tag/fitness>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018a. Kilpailulisenssi. Viitattu 16.1.2018.  
<http://suomenfitnessurheilu.fi/kilpailulisenssi/>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018b. Kilpailujen tulokset. Viitattu 26.2.2018.  
<http://suomenfitnessurheilu.fi/kilpailujen-tulokset/>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018c. Lukuja 2018. Viitattu 26.2.2018.  
<https://www.facebook.com/suomenfitnessurheilu/>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018d. Etusivu. Viitattu 16.1.2018. <http://suomenfitnessurheilu.fi>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018e. Säännöt. Viitattu 16.1.2018.  
<http://suomenfitnessurheilu.fi/saannot/>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018f. Kilpailukalenteri. Viitattu 16.1.2018.  
<http://suomenfitnessurheilu.fi/kilpailukalenteri/>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018g. Kansainvälisten kilpailujen edustus. Viitattu 18.10.2018.  
<http://suomenfitnessurheilu.fi/yleisetsaannot/kv-kilpailut/>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018h. Body fitness säännöt. Viitattu 19.10.2018.  
<http://suomenfitnessurheilu.fi/saannot/bodyfitness/>.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2018i. Valmennusjärjestelmä. Viitattu 13.11.2018.  
<http://suomenfitnessurheilu.fi/valmennus/jarjestelma/>.



Suomen urheilun eettinen keskus SUEK. 2018. Dopingvalvonta. Viitattu 1.10.2018. <https://www.suek.fi/dopingvalvonta>.

Syrjälä, H. 2016. Nuorisolääkäri: ”Nuoret eivät voi verrata itseään fitness-kisaajiin, jotka ovat ammattuurheilijoita”. Helsingin sanomat. Julkaistu 12.5.2016. Viitattu 20.9.2017. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002900868.html>.

Tiggemann, M. & Zaccardo, M. 2015. “Exercise to Be Fit, Not Skinny”: The Effect of Fittpiration Imagery on Women's Body Image. *Body Image* 15, 61-67.

Tinsley, G. M., Trexler, E. T., Smith-Ryan, A. E., Paoli, A., Graybeal, A. J., Campbell, B. I. & Schoenfeld, B. J. 2018. Changes in Body Composition and Neuromuscular Performance Through Preparation, 2 Competitions, and a Recovery Period in an Experienced Female Physique Athlete. *The Journal of Strength & Conditioning Research* doi:10.1519/JSC.0000000000002758.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Ylinen, S. 2017. ”Fitness-urheilija koulumaailmassa” opiskelijoiden ja opettajien kokemuksia fitness-urheilijan elämäntavan toteuttamisesta koulumaailmassa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 15.1.2018. <http://jultika.oulu.fi/Record/nbnfioulu-201712013252>

Äikäs, M. 2016. Identiteetin liikkuva juhla. Semioottinen analyysi postmodernista fitnesskehosta. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosioaalipsykologian laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu: 14.9.2018. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/93181>.

## Liite 1

### HAASTATTELUKYSYMYKSET

#### **SYÖMINEN:**

- Millaisena koit syömisen ja tarkan ruokavalion noudattamisen kisadieetin aikana?
- Miten koit nälän tunteen kisadieetin aikana?
- Millaisena samassa taloudessa asuvat kokivat sinun tarkan dieettisi noudattamisen?
- Miten olet syönyt kisadieetin loputtua, ja millaiseksi kuvailisit kisadieetin jälkeistä syömistäsi?
- Mitä herkuttelu sinulle merkitsee, ja millaisia tunteuksia herkuttelu sinulle tuo tällä hetkellä?
- Miten kilpaileminen body fitnessissä on mielestäsi muuttanut suhtautumistasi syömiseen ja ruokaan verrattuna ennen kilpailu-uraasi?

#### **KEHONKUVA:**

- Millaisena koit kehosi muutokset kisadieetin aikana?
- Millaisena näit itsesi peilistä kisadieetin aikana?
- Miltä tuntui olla kisakunnossa, ja miten kuvailisit kisakuntoasi?
- Millaisena olet kokenut kehosi muutokset kisadieetin jälkeen?
- Millaisena koet oman peilikuvasi tällä hetkellä?
- Millaisia ajatuksia kisakunto ja kisakunnossa oleminen sinussa herättää tällä hetkellä jälkikäteen ajateltuna?
- Miten kilpaileminen body fitnessissä on mielestäsi muuttanut suhtautumistasi kehoosi kohtaan verrattuna ennen kilpailu-uraasi?