

# **JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN KEHONKUVA**

Noora Mäkelälammi

Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2020

## TIIVISTELMÄ

Mäkelälampi, N. 2020. Joukkuevoimistelijoiden kehonkuva. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 58s, 2 liitettä

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon kehotyytymättömyyttä ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä nykyisillä ja jo uransa lopettaneilla yli 15-vuotiailla joukkuevoimisteliijoilla esiintyy. Lisäksi vertailussa oli eri sarjatasoilla (kansainvälinen taso, kansallisen tason SM-sarja, kilpasarja ja harrastesarja) kilpailevien joukkuevoimistelijoiden väliset erot kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen suhteen. Aineisto kerättiin digitaalisella kyselylomakkeella, johon vastasi 364 nykyistä ja jo uransa lopettanutta joukkuevoimistelijaa. Vastanneista nykyisiä joukkuevoimisteliijoita oli 147 ja lopettaneita 217. Aineistoanalyysissä vertailtiin eri ryhmien vastausten keskiarvoja T-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla.

Tulokset osoittivat, että lopettaneilla joukkuevoimisteliijoilla esiintyi enemmän kehotyytymättömyyttä ja he myös laihduttivat yleisemmin kuin nykyiset joukkuevoimistelijat. Haasteita suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen oli sarjatasoja vertailtaessa kaikkein eniten kansainvälisen sarjatason joukkuevoimisteliijoilla. Harjoitteluun liittyvät pakkoajatukset olivat yleisempiä lopettaneilla kuin nykyisillä joukkuevoimisteliijoilla.

Tulokset osoittivat lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden kokeneen nykyisiä joukkuevoimisteliijoita enemmän vaikutuksia kehonkuvaansa kaikilla lajikulttuurin osa-alueilla. Eniten kehonkuvaan olivat vaikuttaneet kuitenkin valmentajat ja yleinen lajikulttuuri nykyisiin voimistelijoihin verrattuna. Sarjatasoja vertailtaessa kansainvälisen tason joukkuevoimistelijat kokivat lajikulttuurin ja valmentajien vaikuttaneen eniten heidän kehonkuvaansa. Yleisen lajikulttuurin vaikutukset ja valmentajien vaikutukset olivat huomattavasti muiden sarjatasojen voimistelijoiden kokemia vaikutuksia suuremmat.

Tutkielmani antoi tärkeää tietoa joukkuevoimistelijoiden kokemasta kehonkuvasta ja lajikulttuurin vaikutuksista joukkuevoimistelijoiden kehonkuvaan. Lisäksi tutkielmani avasi monia jatkotutkimusmahdollisuuksia esimerkiksi joukkuevoimistelijoiden syömishäiriötapausten tutkimiseen liittyen.

## **ABSTRACT**

Mäkelälampi, N. 2020. Body image of aesthetic group gymnasts. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 58pp, 2 appendices

The purpose of this study was to investigate the body image and disordered eating habits of aesthetic group gymnasts of over 15 year olds. Additionally, the cause of the study was to examine what factors in the sports culture were connected to the gymnasts body image. The data of this study was collected by using a form, on which 364 former and present day gymnasts replied. The analysis compared different groups average value by using T-Test and one-way ANOVA.

The results of the study showed how former gymnasts appeared to have more disordered body image than present day gymnasts. Results of the disordered eating habits showed that losing weight was more common with former gymnasts, compared to present day gymnasts. When comparing different levels of gymnasts, challenges appeared in the attitudes of food and eating, especially in the international level of aesthetic group gymnasts. By examining training related obsessive thoughts, the results showed how those thoughts were more common among former gymnasts when compared to the present day gymnast.

Affects on the body esteem were divided with the coach, teammates and general culture of the sport. The results showed how former gymnasts experienced most affects on different areas on the sports culture. However the biggest affect on the athletes body image was with coaches and the general culture of the sport. By comparing different levels, the international level gymnasts also experienced the general culture and coaches having the biggest affect on their body esteem.

## SISÄLLYS

JOHDANTO.....	1
2 JOUKKUEVOIMISTELU.....	4
3 VOIMISTELIJOIDEN KEHONKUVA JA SIIHEN LIITTYVÄT TEKIJÄT.....	15
3.1 Kehonkuva ja lähikäsitteet .....	15
3.2 Lajikulttuurin vaikutukset voimistelijoiden kehonkuvaan.....	18
3.3 Syömishäiriöt ja kehotyytymättömyys esteettisissä lajeissa .....	20
4 TUTKIMUSAINEISTO JA -TUTKIMUSMENETELMÄT.....	27
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	27
4.2 Tutkimusaineisto.....	28
4.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat .....	28
4.4 Aineiston analysointi.....	30
4.5 Tutkimuksen luotettavuus .....	31
4.6 Tutkimuksen eettisyys.....	33
5 TULOKSET .....	34
5.1 Joukkuevoimistelijoiden koettu kehonkuva .....	34
5.2 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen.....	36
5.3 Harjoitteluun liittyvät pakkoajatukset .....	40
5.4 Lajikulttuurin vaikutukset kehonkuvaan.....	41
6 POHDINTA.....	44
7 LÄHTEET .....	49
LIITE 1: KYSELYLOMAKE .....	56
LIITE 2: SAATEKIRJE.....	63

## JOHDANTO

Joukkuevoimistelu on suomalaisesta naisvoimistelusta kehittynyt melko nuori voimistelulaji, joka nykyisin yhdistää huippu-urheilun ja taiteen esteettiseksi kokonaisuudeksi. Joukkuevoimistelussa on kilpailtu MM-tasolla vuodesta 2000 lähtien ja kansainvälinen joukkuevoimistelun lajiliitto, International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG), perustettiin vuonna 2003. Suomen Voimisteluliitto on eniten suomalaisia tyttöjä ja naisia liikuttava lajiliitto ja voimistelun eri muodot ovat olleet ja ovat edelleen suomalaisten tyttöjen ja naisten eniten harrastama liikuntamuoto. (Laine & Sarje 2002, 4; Suomen Voimisteluliitto 2020.) Suomessa joukkuevoimistelu kuuluu Suomen Voimisteluliiton alaisiin lajeihin ja joukkuevoimistelun harrastajia on tällä hetkellä Suomessa jopa 10 000, joka tarkoittaa sitä, että joukkuevoimistelu on harrastajamäärältään Suomen Voimisteluliiton suurin laji (IFAGG 2020; Suomen Voimisteluliitto 2020).

Joukkuevoimistelun perusajatuksena on kokonaisliikunta, joka tarkoittaa sitä, että pääliike heijastuu kaikkialle vartaloon ja liikettä pyritään jatkamaan sujuvasti ja virtaavasti liikkeestä toiseen. Ydinajatuksena liikkeissä on keskustaliikunta, jolla tarkoitetaan sitä, että liikekeskuksena on lantio. Liike voi virrata joko lantiosta pois päin tai lantioon päin, kuitenkin heijastuen koko vartaloon. Tärkeää joukkuevoimistelun liikekielessä on illuusio liikkeen vaivattomuudesta ja keveydestä. Joukkuevoimistelussa tavoitellaan SM-sarjoissa 6–10 voimistelijan samanlaista ja yhdenaikaista tekemistä ja illuusiota siitä, että kaikki voimistelijat näyttävät samalta ja suorittavat liikkeet täysin samalla tyylillä. Kilpailuissa nähtävät suoritukset vaativatkin joukkueilta satoja toistoja ja lukemattomia harjoitustunteja. (IFAGG 2020; Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Kehonkuva tarkoittaa yksilön kokemusta ja näkemystä omasta kehostaan (Hargreaves & Tiggermann 2006). Liikunnalla on osoitettu vaikuttavan myönteisesti yksilön kehonkuvaan riippumatta yksilön fyysisestä kunnosta, sukupuolesta tai iästä (Hale & Smith 2010). Enemmän liikuvilla ja fyysisesti paremmassa kunnossa olevilla yksilöillä on myös parempi kehonkuva (National Eating Disorder Collaboration 2013). Kilpaurheilijoiden keskuudessa on kuitenkin havaittu liikunnan harrastajia enemmän kehotyytymättömyyttä, etenkin lajeissa, jotka vaativat alhaista kehon painoa sekä rasvaprosenttia. Tällaisia lajeja ovat muun muassa esteettiset lajit,

kestävyyssurheilu sekä painoluokkalajit. (Goldfield 2009; de Oliveira ym. 2017; Mosur-Kaluza & Guskowska 2015.)

Esteettisten lajien urheilijoilla on kohonnut riski sairastua erilaisiin syömishäiriöihin, sillä esteettisissä lajeissa suorituksesta arvioidaan teknisen osaamisen lisäksi tekemisen esteettisyyttä, vaivattomuutta ja keveyttä. Tekemisen tulisikin näyttää mahdollisimman helpolta, jonka vuoksi voimistelijan kevyt ruumiinrakenne on eduksi. (Galetta ym. 2015.) Länsimaisen hoikan kauneushanteen tavoittelu saattaakin helposti johtaa kehonkuvan vääristymiseen ja kehotytyttömyyteen (Meerman 1983). Esteettisissä lajeissa urheilijassa arvostetaan myös luonteenpiirteitä, jotka saattavat altistaa kehotytyttömyydelle, urheilijan suhteelliselle energiavajeelle sekä erilaisille syömishäiriöille. Tällaisia luonteenpiirteitä ovat muun muassa perfektionismi, kunnianhimoisuus, ylitunnollisuus ja tavoitteellisuus. (Mervaala, Laukka & Keski-Rahkonen 2019.)

Myös valmennuskulttuurin on havaittu altistavan tai suojaavan syömishäiriöiltä sekä kehotytyttömyydeltä. Painon merkitystä korostavassa valmennuskulttuurissa urheilijoilla on suurempi riski kehonkuvan vääristymiselle sekä syömishäiriöön sairastumiselle. Kun valmennustiimissä suhtaudutaan syömiseen rennosti ja ravitsemusvalmennus sekä urheilullisiin elämäntapoihin opettaminen ovat arkipäiväinen osa urheilijan urapolkua lapsesta asti, kokee urheilija myös oman kehonsa usein myönteisemmin ja hänellä on terveempi suhtautuminen syömiseen. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 223–231.) Tutkimuksissa on myös havaittu, että urheilijoilla, joilla on ravitsemuksesta enemmän tietoa, on vähemmän syömishäiriöitä ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (Wyon ym. 2014).

Niin kuin monissa muissakin esteettisissä urheilulajeissa, myös joukkuevoimistelussa arvostetaan pitkiä, hoikkia raajoja ja siroa ruumiinrakennetta, minkä vuoksi etenkin viime vuosina on tullut julki paljon syömishäiriötapauksia, jotka ovat johtaneet pahimmassa tapauksessa sairaalahoitoon ja jopa kuolemaan (Jansson 2016). Vaikka tämä aihe on todella tärkeä ja ajankohtainen, niin joukkuevoimistelijoiden kehonkuvaa, syömishäiriöiden yleisyyttä ja syitä sekä ennaltaehkäisyä tukevia tekijöitä ei ole aikaisemmin tutkittu. Valmennuskulttuuria ja valmentajan vuorovaikutustapojen vaikutuksia joukkuevoimistelijoiden harjoituskokemuksiin on kuitenkin tutkittu Suomessa jonkin verran (Louhimaa, Lyyra & Kokkonen 2020).

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon kehoittymättömyyttä ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä nykyisillä ja jo uransa lopettaneilla yli 15-vuotiailla joukkuevoimistelijoilla esiintyy. Lisäksi vertailussa on eri sarjatasoilla (kansainvälinen taso, kansallisen tason SM-sarja, kilpasarja ja harrastesarja) kilpailevien joukkuevoimistelijoiden väliset erot kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen suhteen.

Tutkielmassani pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Miten joukkuevoimistelijat kokevat oman kehonkuvansa ja onko kehonkuvassa eroja eri sarjatasoilla voimistelevien joukkuevoimistelijoiden välillä ja nykyisten sekä jo uransa lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä? Esiintyykö joukkuevoimistelijoilla häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja onko esiintyvyydessä eroja eri sarjatasoilla kilpailevien ja nykyisten sekä lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä? Esiintyykö joukkuevoimistelijoilla harjoitteluun liittyviä pakkoajatuksia ja onko esiintyvyydessä eroja nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden sekä eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden välillä? Onko lajikulttuurilla vaikutuksia joukkuevoimistelijoiden kehonkuvaan ja onko vaikutuksissa eroja eri sarjatasojen ja nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä?

## 2 JOUKKUEVOIMISTELU

### 2.1 Joukkuevoimistelu nykypäivänä

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma yhdistää urheilullisuuden ja taiteellisuuden esteettiseksi musiikin tahtiin suoritettavaksi kokonaisuudeksi. Kilpailuissa nähtävä suoritus kätkee taakse satojen tai huippu-urheilijoilla jopa tuhansien tuntien yhteisen harjoittelun ja ohjelman hiominen yhdessä voimistelijoiden, valmentajien, koreografien ja muiden taustajoukkojen voimin. Joukkuevoimisteluohjelmassa pakollisia vaikeusosia ovat, sarjasta riippuen, erilaiset tasapainoliikkeet, hyppy, vartalonliikkeet, nostot, akrobatialiikkeet, askelsarjat sekä käsiliikesarjat. Näiden vaikeusosien määrä, vaativuus ja laatu riippuvat voimistelijoiden iästä ja siitä, onko kyse harraste-, kilpa- vai SM-sarjan joukkueesta. Kilpailuohjelmassa pakolliset vaikeusosat sidotaan yhteen virtaavalla ja jatkuvalla liikkeellä ja liikkeet suoritetaan yhdenaikaisesti erilaisissa kuvioissa. Sen lisäksi ohjelman tunnelmaa ja teemaa tukeva musiikki, liikekieli, ilmaisullisuus ja puvut tekevät ohjelmasta taiteellisen kokonaisuuden. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Joukkuevoimistelu on monipuolinen taitolaji sekä varhaisen erikoistumisen laji. Harjoittelemisen aloitetaan monesti alle kouluikäisenä ja huipulla ollaan usein jo 16–18-vuotiaana. Joukkuevoimistelun kilpailuohjelmissa urheilijoilta vaaditaan monipuolisten taitojen lisäksi hyviä fyysisiä ominaisuuksia kuten ponnistusvoimaa, liikenopeutta, kehonhallintaa sekä liikkuvuutta. Tämän vuoksi harjoittelun tulee olla todella monipuolista ja järkevästi suunniteltua. Lisäksi joukkuevoimistelussa kilpailuohjelman pituus on 2–2,5 minuuttia, joten voimistelijat tarvitsevat sen suorittamiseen myös aerobisia ja anaerobisia kestävyysominaisuuksia. Tämän vuoksi huippujoukkueilla harjoituskertoja saattaa olla viikossa jopa 10 ja harjoitustunteja kertyä viikossa reilusti yli 20. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Joukkuevoimistelussa kilpaillaan kansallisissa kilpailuissa keväisin vapaaohjelmilla ja syksyisin lastensarjoissa sekä kilpa- ja harrastesarjoissa välineohjelmilla. Lisäksi 10–12-vuotiailla ja 12–14-vuotiaiden SM-sarjassa voi syksyisin välineohjelman sijaan tai sen lisäksi kilpailla valmiilla vapaaohjelmalla, jossa arvioidaan ainoastaan tietyt ennalta määrätyt liikkeet. Kansainvälisissä kilpailuissa kilpaillaan vapaaohjelmilla ympäri vuoden. Joukkuevoimistelujoukkueen

kilpailukokoonpanossa saa SM-sarjoissa olla kerrallaan 6–10 voimistelijaa ja harraste- sekä kilpasarjoissa vähintään 5 voimistelijaa. Lasten sarjoissa voimistelijoina tulee olla vähintään 6. Kaikissa sarjoissa joukkueessa saa olla enintään kaksi voimistelijaa, jotka ovat yhden vuoden ali- tai yli-ikäisiä kyseiseen ikäsarjaan. (IFAGG 2020; Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Joukkuevoimistelussa kilpailutoiminta aloitetaan muiden Suomen voimisteluliiton lajien tavoin voimistelun Stara-tapahtumista, joissa jokainen osallistuja voi hetken kokea olevansa ”stara”, sillä Stara-tapahtumiin voivat osallistua kaikki taitotasoon katsomatta ja kaikki osallistujat palkitaan oman suorituksensa jälkeen. Stara-tapahtumat ovat tarkoitettu 7–12 -vuotiaille voimistelijoina. Harrastevoimistelijoina Stara-tapahtumat ovat hyvä tilaisuus päästä esiintymään, kun taas kilpaurheilun tähtääville voimistelijoina Starat ovat hyvää harjoitusta oikeita kilpailutilanteita silmällä pitäen. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Stara-tapahtumissa joukkueet voivat kilpailla 12–vuotiaiksi asti tai siirtyä 8–vuotiaana 8–10-vuotiaiden kilpailusarjaan, jossa joukkueita arvioidaan ensimmäisen kerran tuomariston antamalla pisteillä. Pisteiden mukaan joukkueet sijoittuvat kotimaan kilpailuissa eräänlaisiin luokkiin, joita kutsutaan kategorioiksi. Kategorioita on yhteensä 10, joista kategoria 1 on paras ja kategoria 10 on heikoin. Pisteistä ja sijoituksista huolimatta kotimaisissa kilpailuissa vielä tässäkin sarjassa kaikki joukkueet palkitaan ja tuomarit voivat jakaa joukkueille kunniainnointoja haluamistaan ansioista. Kunniainninnat eivät ole sidoksissa joukkueiden sijoituksiin. Kotimaan kisojen lisäksi 8–10-vuotiaat voivat kilpailla kansainvälisissä kilpailuissa, joissa kilpailaan kansainvälisten lasten sarjojen sääntöjen mukaan, jotka vastaavat Suomen 10–12-vuotiaiden sarjan sääntöjä. Kansainvälisissä kilpailuissa joukkueet asetetaan paremmuusjärjestykseen pisteiden perusteella ja kolme parasta joukkuetta palkitaan. (IFAGG 2020; Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Seuraava kilpailusarja on 10–12-vuotiaiden sarja, jossa joukkueet asetetaan paremmuusjärjestykseen tuomariston antamien pisteiden perusteella ja kolme parasta joukkuetta palkitaan. Joukkueet asetetaan pisteiden mukaan kategorioihin samoin kuin 8–10-vuotiaiden sarjassa, mutta tässä sarjassa kategorioihin 1-2 sijoittuneiden joukkueiden pisteet julkistetaan. Kansainvälisissä kilpailuissa ei kuitenkaan käytetä kategorioita, vaan kaikkien joukkueiden pisteet julkistetaan. Tässä sarjassa kaikki harraste-, kilpa- ja SM-sarjaan tähtäävät joukkueet ovat vielä samassa sarjassa, jonka vuoksi joukkueita tässä ikäsarjassa on todella paljon. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Joukkuevoimistelussa 12–14-vuotiaiden, 14–16-vuotiaiden, 16–20-vuotiaiden sekä yli 18-vuotiaiden sarjoissa kilpaillaan kolmessa eri taito- ja tavoitetason kilpailusarjassa. Joukkueet saavat itse määritellä sarjan, jossa haluavat kilpailla omien tavoitteidensa ja taitotasonsa perusteella. Erona sarjojen ikähaitareissa on se, että SM-sarjoissa 14–16-vuotiaiden sarjan jälkeen seuraava sarja on yli 16-vuotiaiden sarja, kun taas harraste- ja kilpasarjoissa 14–16-vuotiaiden sarjan jälkeen tulee 16–20-vuotiaiden sarja sekä yli 18-vuotiaiden sarja. (Suomen Voimisteluliitto 2020.) Lisäksi Suomen Työväen Urheiluliitto (TUL) on lanseerannut omissa mestaruuskilpailuissaan uudet kilpailusarjat yli 25-vuotiaille sekä yli 35-vuotiaille joukkuevoimistelun harrastajille, jotta lajia olisi mahdollisuus jatkaa mahdollisimman pitkään (Suomen Työväen Urheiluliitto 2017).

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta ja lajin ensimmäiset MM-kilpailut kilpailtiin vuonna 2000, jolloin jyvaskyläläinen Campuksen Koonto voitti historian ensimmäisen maailmanmestaruuden (Suomen Voimisteluliitto 2020). Tämän jälkeen Suomi on ollut vahvasti mitalikannassa kiinni kaikissa lajin MM-kilpailuissa ja voittanut yhteensä yli 10 maailmanmestaruusmitalia naisten sarjassa ja nauttinut lähes yhtä hyvästä menestyksestä junioreissa (Suomen Voimisteluliitto 2020). Joukkuevoimistelun kehitys nykyiseen muotoonsa ei ole ollut kuitenkaan kivuton ja kehitykseen vaadittiin muun muassa naisen aseman yhteiskunnallista muutosta ja naisvoimistelun kilpailun vastaisen asenteen muutosta, joita avaan seuraavassa alaluvussa hieman tarkemmin (Laine 1984, 128; Laine & Sarje 2002, 30).

## **2.2 Suomalaisen naisvoimistelun historia**

Suomalaisen naisvoimisteluaatteen lähtökohtana oli kehittää naisia sekä henkisesti, että fyysisesti sekä viedä naisten oikeuksia eteenpäin (Laine & Sarje 2002, 4). Naisvoimistelun kehityshaasteena oli kuitenkin naisen silloinen yhteiskunnallinen rooli ja yleinen ruumiinkulttuurin kehitys. Tehokkaimmin naisten fyysistä harjoittelua estivät yhteiskunnalliset käytännöt ja lainsäädännöt sekä tarvittavan koulutuksen puute ja naisten koulutuksen hidas kehittyminen. Lisäksi monet yhteiskunnan kirjoittamattomat säännöt ja tapakäsitykset, jotka liittyivät naisten asemaan sekä tehtävään yhteiskunnassa vaikeuttivat naisen fyysistä harjoittelua, lisäksi tätä pidettiin naisille sopimattomana ja siveettömänä toimintana. (Laine 1984, 128.) Rahvaille naisilla ei ollut esiintymisen ja liikkumisen suhteen niin suuria rajoituksia, paitsi oletetut lasten ja aikuisten tavat. Säätyläisnaisilla taas heidän asemansa ja tapansa estivät kaikenlaiset fyysisen

harjoittelun. 1800-luvun alkupuolella säätyläisten fyysisten voimien harjoittelua pidettiin tarpeettomana, sopimattomana ja vahingollisena, sillä ajateltiin, että naisen fyysisen kasvatuksen ainoa tavoite on kasvattaa naisia kotitöihin sekä äideiksi. (Laine 1984, 129–131.) Naisvoimistelu pääsi kuitenkin kehittymään naisten itsenäistymisen myötä niin seuratoiminnan kuin koulutuksenkin osalta. Naisvoimistelu ansiosta monet naiset oppivat kirjaimellisesti seisomaan omilla jaloillaan. (Laine & Sarje 2002, 18.)

Naisvoimistelun lähtökohta on kouluvoimistelussa, joka sai alkunsa 1800-luvulla, kun lukuaineisiin keskittyneestä kouluopetuksesta oli aiheutunut lapsille ylirasitustila ja tämä herätti paljon julkista keskustelua. Poikakouluihin voimistelu tuli pakolliseksi oppiaineeksi vuonna 1842, mutta yksityisissä tyttökouluissa kouluvoimistelua kokeiltiin vasta 1860-luvulla. (Laine & Sarje 2002, 12.) Pakolliseksi oppiaineeksi kouluvoimistelu tuli myös valtion tyttökouluihin vuonna 1872 (Laine 1984, 131; Mäkelä, Nygren & Ahola 1993, 248–249). Kouluvoimistelun saaminen pakolliseksi myös tyttökouluihin oli suureksi osaksi Matilda Aspin ansiota, joka teki paljon töitä tyttöjen koululiikunnan eteen 1860-luvulta alkaen (Mäkelä ym. 1993, 248-249). Asp aloitti miehensä tohtori Georg Aspin kanssa myös naisvoimistelunopettajien yksivuotisen koulutuksen vuonna 1869 yksityisessä instituutissa Helsingissä. Aspit kouluttivat naisvoimistelunopettajia saksalaisen voimistelusuuntauksen mukaan, johon he olivat tutustuneet opintomatkoillaan. Naisliikunnanopettajia oli koulutettu Tanskassa jo vuodesta 1839 alkaen ja Ruotsissa koulutus aloitettiin vuonna 1864. Moni Aspien instituutista valmistunut naisvoimistelunopettaja jatkoikin koulutustaan vielä Ruotsissa Gymnastiska Centralinstitutetissa (GCI), josta ensimmäisenä suomalaisena naisena valmistui jo vuonna 1866 Rosina Heikel. Vuoteen 1911 mennessä Suomessa oli 33 GCI:stä valmistunutta naistirehtööriä. Naisopettajien koulutus käynnistettiin Suomessa yliopistotasolla vasta vuonna 1894. (Laine & Sarje 2002, 14–15.)

Matilda Aspin oppilaasta Elin Wenerbergistä (myöhemmin Kallio) tuli ratkaiseva henkilö suomalaisen naisvoimistelun kehittäjänä. Vuonna 1876 hän perusti yhdessä Betty Sahlstenin (myöhemmin Lagerblad) kanssa Suomen ensimmäisen naisvoimisteluseuran Gymanstikforening för fruntimmar I Helsingfors (GFFH). (Laine & Sarje 2002, 18; Mäkelä yms. 1993, 248-249.) Waeneberg ja Sahlsten suorittivat vuosina 1879–1881 voimistelujohtajan tutkinnon, jonka vuoksi GFFH:n toiminta perustui jatkossa ruotsalaiselle voimistelusuuntaukselle (Laine & Sarje 2002, 18). Lisäksi Kallio oli mukana järjestelemässä Suomen ensimmäistä naisvoimistelunäytöstä sekä ensimmäistä naisvoimistelijoiden ulkomaanmatkaa Tukholmaan vuonna 1891. Hän toimi vuonna 1894 yliopiston voimistelulaitoksen naisvoimistelun opettajan tilapäisessä

virassa. Hänen johdollaan vuonna 1896 perustettiin Suomen Naisvoimisteluliitto- Finska Kvinnors Gymnastikförbund, joka myöhemmin muutti nimensä Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitoksi- Förbund for Fyski fostran for Finlands Kvinnor (SNLL – FFF). Vuonna 1917 kaksikielinen Suomen Naisvoimisteluliitto eriytyi kuitenkin omiksi suomen- ja ruotsinkielisiksi osastoikseen. Lisäksi liiton nimi vaihdettiin Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitoksi. Suomenkielisen osaston puheenjohtajana toimi Anni Collan ja ruotsinkielisen osaston puheenjohtajana Elli Björkstén. Osastot yhdistävänä kunniapuheenjohtajana jatkoi Kallio. Eriytymiseen vaikuttivat kielikysymysten lisäksi eriytyneet näkemykset naisten liikuntakasvatuksen suunnasta. Myös Työvään Urheiluliitto eli TUL, joka perustettiin vuonna 1919, on ollut suuri naisten liikuttaja ja naisvoimistelun massatapahtumien järjestäjä. (Laine 2000, 128; Laine & Sarje 2002, 15, 33; Mäkelä yms. 1993, 248–249.)

Elin Kallio käytti omaa voimistelujärjestelmäänsä kehittäessään omasta mielestään parhaat puolet sekä ruotsalaisesta että saksalaisesta voimistelusta. Kallion suuntaus oli lingiläisestä suuntauksesta vaikutteita saanutta liikevoimistelua. Kallio arvosti liikkeiden puhdasta suoritus- tekniikkaa ja korostikin voimisteluoppaissaan aloittamaan harjoittelun helpoista liikkeistä ja siirtymään haastavampiin liikkeisiin vasta kun vanhat liikkeet osataan tyydyttävästi. Hänen näkemyksensä mukaan hutilointi on pahin virhe, jonka voimisteluharjoituksissa voi tehdä. Kallio ajatteli, että voimistelun lähtökohtana oli harmonia sielun ja ruumiin välillä. (Laine & Sarje 2002, 20; Sarje 2008.) Kallion aikainen voimistelu oli kurinalaista, sotilaallista ja melko ilotonta. Liikkeet toistettiin tarkan kaavan mukaan ja voimistelijan psyykkistä hyvinvointia ei juurikaan otettu huomioon. (Rasmus 1988.) Elin Kallio ymmärsi voimistelun monipuolisena kokonaisuutena. Kallio otti huomioon voimisteluharjoituksissa myös kasvatuksellisen puolen sekä voimistelun osa-alueet monipuolisesti, sillä teline- ja vapaavoimistelun lisäksi hänen voimistelutunneillaan oli erilaisia pelejä ja leikkejä. Lisäksi Kallio ymmärsi jo aikoinaan monipuolisen urheilun tärkeyden ja kannatti harjoittelussa myös erilaista urheilullista oppiainesta kuten uintia, luistelua, mäenlaskua ja hiihtoa. (Sarje 2008.)

Elli Björksten jatkoi naisvoimistelun kehittämistä toimien Naisvoimistelijoiden ruotsinkielisen lajiliiton puheenjohtajana 1920-luvulla (Laine & Sarje 2002, 33; Suomen Voimisteluliitto 2020). Björkstenin näkemys naisvoimistelusta erosi Kallion näkemyksestä huomattavasti ja hän painotti naisvoimistelussa sielun ja ruumiin sopusointua, jonka pystyi kokemaan vain jännittymättömänä ja vapautuneena. Hän painottikin voimisteluharjoituksissa eloisuutta ja iloa.

Björkstén käytti harjoituksissaan paljon mielikuvia ja korosti rytmin merkitystä käyttämällä erilaisia laskusanoja, laulua ja soittoa. (Laine & Kallio 2002, 26; Rasimus 1988.)

Hilma Jalkanen kehitti naisvoimistelun lähimmäksi nykyistä joukkuevoimistelua, joka korosti voimisteluliikkeiden luonnollisuutta ja virtaavuutta. Hänen aikanaan kokonaisliikunta ja keskustaliikunta otettiin käyttöön. (Rasimus 1988.) Nämä käsitteet ovat edelleenkin joukkuevoimistelun ydinajatuksia, joita pyritään toteuttamaan jokaisessa vartalonliikkeessä (Suomen Voimisteluliitto 2020). Kilpailullisuus ei kuulunut lähtökohtaisesti naisvoimisteluun ja siitä kiisteltiin paljon eri lajiliittojen välillä vielä 1900-luvullakin (Laine & Sarje 2002, 30). Nykyinen joukkuevoimistelu on suomalaisen naisvoimistelun lisäksi ottanut vaikutteita ruotsalaisesta ja neuvostoliittolaisesta voimistelusta (Laine 2000, 207). TUL:n joukkuevoimistelukilpailut käynnistyivät vuonna 1947. Tuolloin kilpailuissa kilpailtiin A-sarjassa, jossa joukkueilla oli omat vapaavalintaiset ohjelmat, sekä B-sarjassa, jossa kilpailtiin valmiilla ohjelmilla. SNLL:n kilpailut aloitettiin vuosina 1948–1949. (Laine 2000, 208.) Joukkuevoimistelussa arvioitiin tuolloin ohjelmaa, yksittäisten voimistelijoiden suorituksia sekä joukkueen työskentelyä kokonaisuudessaan. Vuonna 1949 TUL alkoi järjestää myös joukkuevoimistelun tyttöjen mestaruuskilpailuita. Kilpailut olivat liittokohtaisia 1990-luvulle asti. (Laine 2000, 209-210.)

Vuonna 1994 perustettiin SNNL:n pohjalle Suomen Voimistelu ja Liikuntaseurat (SVoLi), johon kaikki kolme naisvoimistelun edustusjärjestöä sitoutuivat. SVoLi ei ollut enää puhtaasti vain naisten lajiliitto, vaan siihen otettiin mukaan myös miesten voimistelu. SVoLi ei edustanut enää vanhaa naisvoimistelun toimintakulttuuria vaan toiminta oli selkeästi kilpailullisempaa, urheilullisempaa ja kaupallisempaa. Lisäksi harrastajat ovat selkeästi jakautuneet kilpaurheilijoihin ja harrastajiin, eikä alkuperäinen naisvoimistelun ajatus kaikista naisista samassa rivissä, saman arvoisina ole enää naisvoimistelun kantava elementti. Naisvoimistelu on jakautunut lisäksi moniin eri lajeihin, joista joukkuevoimistelu on yksi harrastajamäärältään suurimmista. (Laine & Sarje 2002, 60-61.)

### **2.3 Naisihanteen muutokset esteettisissä urheilulajeissa**

Naisihanne on muuttunut vuosisatojen ja vuosikymmenien aikana radikaalisti. 1800-luvulla ihannoitiin pyöreää ja täyteläistä naisvartaloa, sillä pyöreää naista pidettiin hedelmällisenä ja hyvinvoivana. Ihanteet kuitenkin muuttuivat 1800-luvun jälkeen ja 1920-luvulla alkoi nousta

suosioon hoikan naisvartalon ihannointi. Tuon ajan lehtikuvissa esiintyvät mallit olivat hoikkia ja jopa poikamaisia. Ihannevartalo oli 1930- ja 1940-luvulla jälleen hieman muodokkaampi, sillä vaatemuoti korosti muodokkaita rintoja ja lantiota. Ihanteena 1950-luvulla oli tiimalasivartalo, jonka mukaan naisen tuli olla hoikka vyötäröstä sekä jaloista, mutta suuria rintoja arvostettiin. Todella hoikan vartalon ihannointia kohti siirryttiin jälleen 1960- ja 1970-luvuilla. Laihuuden ihannointi jatkui 1980-luvulla, mutta sen ajan mallit olivat myös kiinteitä, eivätkä vartaloltaan enää niin poikamaisia. Kuitenkin 1990-luvun loppupuolella otettiin taas askel todella laihan ja poikamaisen vartalon ihannointiin. (Grogan 1999.)

Naisvoimistelun historiassa voimistelijan vartaloihanteet ovat seuranneet paljon yleisiä naisihanteita, mutta koska naisvoimistelu on taistellut naisten oikeuksien puolesta, naisvoimistelun edustajat ovat vastustaneet äärimmilleen kahlittua ruumiillisuutta ja seksuaalisuutta. Naisvoimistelun perusajatuksena oli etenkin Elin Kallion aikaan, että täydellinen terveys on myös kauniin ulkonäön perusta. Voimistelun tuomasta terveydestä ja kauneudesta puhuttiin paljon 1920–1930-luvuilla. Ajatus olikin, että voimistelu lisää luonnollista kauneutta, joka lisää naisellisuutta ja valmistaa naista tulevaan tehtäväänsä äitinä. Tuolloin puhuttiin puhtaasta, luonnollisesta kauneudesta. Luonnollisuutta arvostettiin vielä pitkään naisvoimistelussa ja vielä 1950-1960-luvuilla ihannoitiin valiojoukkueita, joiden voimistelijat olivat dynaamisia ja luonnollisen kauniita naisia. (Laine & Sarje 2002, 9, 18, 46-47.) Käsitettä ”luonnollisen kaunis” ei ole kuitenkaan naisvoimistelusta kertovassa kirjallisuudessa sen tarkemmin avattu ja kirjallisuuden kuvituksien perusteella luonnollinen kauneus on tarkoittanut eri ajanjaksoina eri asioita.

Joukkuevoimistelussa on otettu paljon vaikutteita myös rytmisestä voimistelusta esimerkiksi voimistelijan ihannevartalon suhteen. Kansainvälinen voimisteluliitto (FIG) hyväksyi rytmisen kilpavoimistelun, jota tuolloin kutsuttiin moderniksi voimisteluksi, itsenäiseksi lajiksi vuonna 1962. Jo vuonna 1963 järjestettiin modernin voimistelun MM-kilpailut, joissa Suomea edusti Rauni Koskinen, joka edusti Helsingin Jyryä myös naisvoimistelun kotimaan kilpailuissa. Tuohon aikaan monet naiset saattoivatkin kilpailla modernissa voimistelussa tai taitovoimistelussa joukkuevoimistelun lisäksi. (Laine 2000, 214; Linna-Laiho 1988.)

Toisin kuin joukkuevoimistelu, rytmisen voimistelu on olympialaji ja se on rantautunut Suomeen Neuvostoliitosta. Rytmistä voimistelua on monesti kutsuttu maailman kauneimmaksi urheilulajiksi ja Neuvostoliitossa lajia kutsuttiinkin lajin alkuaikoina taidevoimisteluksi. Rytmisessä voimistelussa korostuu vielä joukkuevoimistelua enemmän pitkät ja hoikat raajat sekä

vaivattomuuden illuusio. Pitkiä jalkoja korostetaan loppuun asti ojennetuilla nilkoilla ja korkealla releve-asennolla. Rytmisessä voimistelussa korostuu vielä joukkuevoimisteluakin enemmän baletista otetut vaikutteet ja balettia rytmiset voimistelijat harjoittelevatkin oheisharjoitteluna useita tunteja viikossa. (Suomen Voimisteluliitto 2020.) Rytmisessä voimistelussa arvostellaan suoritettujen vaikeusliikkeiden lisäksi voimistelijan tyylikkyyttä, persoonallisuutta, ilmentämistä ja kauneutta (Helminen 1988, 206).

Rytmisessä kilpavoimistelussa on ihannevartalon mallia otettu baletista, jossa tanssijan ihannevartaloa on kuvailtu siten, että tanssijalla tulisi olla pitkät ja suorat alaraajat, hyvin muodostuneet pitkät ja notkeat käsivarret sekä suora ja vahva selkä. Lisäksi balettitanssijan jaloissa 180 asteen aukikierron tulisi olla mahdollinen. (Paskevka 1992, 9–11.) Näiden tekijöiden lisäksi tärkeä tekijä balettitanssijan ihannevartalossa on optimaalinen rasvakudoksen ja lihaskudoksen suhde toisiinsa (Noll Hammond 2004, 135 – 136). Vuosia rytmisenvoimistelun ja joukkuevoimistelun parissa toimineena tiedän, että nämä kuvaukset sopivat täydellisesti myös näiden lajien voimistelijoiden ihannevartaloon. Joukkuevoimistelun säännöissä korostetaan joukkueen yhtenäisyyttä ja voimistelun keveyttä. Ohjelman tulisi synnyttää katsojalle illuusio, jossa voimisteleminen näyttää keveältä ja helpolta. (Suomen Voimisteluliitto 2017.) Joukkueen yhtenäisyyttä lisää se, jos voimistelijat ilmaisevat musiikkia ja voimistelevat samalla tyyllillä ja lisäksi mahdollisuuksien mukaan voimistelijoiden on mahdollisimman samanlainen ruumiinrakenne (Helminen 1988, 209). Joukkuevoimistelun parissa vuosia toimineena olen kiinnittänyt huomiota siihen, että samanlaista ruumiinrakennetta tavoitellaan enemmän, mitä korkeammalla tasolla voimistellaan.

Ulkonäön rooli on korostunut joukkuevoimistelun arvostelussa viime vuosina ja lähes yhtä tärkeässä roolissa kilpailuohjelman ja sen suorittamisen kanssa ovat olleet kilpailupuvut, kampaukset, hiuskoristeet ja meikit, joiden avulla on korostettu ohjelman teemaa ja tyyliä. Jos kaksikymmentä vuotta sitten kilpailupuvussa oli parikymmentä paljettia, niin nykypäivänä jo lasten kilpailupuvuissa on tuhansia pieniä timantteja eli strasseja. Kansainvälinen joukkuevoimisteluliitto otti ulkonäkökeskeisyyteen kantaa vuoden 2020 alussa tekemällä sääntöuudistuksia, joiden mukaan suuret hiuskoristeet, maalausmaiset meikit ja strassit kasvoissa sekä hiusvärit ovat kiellettyjä joukkuevoimistelussa. Lisäksi Suomen Voimisteluliitto kielsi vuoden 2020 alusta meikkien käytön alle 12-vuotiaiden sarjoissa kaikissa voimistelulajeissa. Näillä uudistuksilla

pyritään viemään joukkuevoimistelua yhä urheilullisempaan suuntaan ja palauttaa keskittymisen myös arvostelussa olennaiseen, eli voimisteluun. (IFAGG 2020; Suomen Voimisteluliitto 2020.)

#### **2.4 Joukkuevoimistelijan ravitseminen**

Suomen Voimisteluliitto on laatinut voimistelijoille ravitsemusohjeet, jotka on laadittu erikseen lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheeseen. Ravitsemusohjeet ovat kaikkien katsottavissa Voimisteluliiton sivuilta. Lapsuusvaiheen ja valintavaiheen materiaalit on suunnattu erityisesti voimistelijoiden vanhemmille ja huippuvaiheen ohjeistus itse urheilijoille. Käytin tässä tutkielmassa lähteenä pääasiassa Voimisteluliiton ravitsemusohjeista huippuvaiheen ravitsemusohjetta, sillä tutkielmani aineistonkeruuseen osallistuneet urheilijat olivat kaikki yli 15-vuotiaita huippuvaiheen urheilijoita. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Tutkimuksen mukaan balettitanssijoilla, joilla oli vähemmän tietämystä ravitsemuksesta, esiintyi enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä verrattuna niihin balettitanssijoihin, joilla tietämystä oli enemmän (Wyon ym. 2014). Ravitsemusvalmennuksen tulisikin sisältyä voimistelijan valmennukseen fyysisen ja psyykkisen valmennuksen ohella lapsuus- ja nuoruusvuosista lähtien, sillä etenkin murrosiässä tytöille kasautuu erilaisia ulkonäköpaineita, jotka saattavat vaikuttaa väärin omaan kehonkuvaan ja syömiseen. Silloin kun ravitsemusvalmennus on lapsuudesta asti luontevana osana muuta valmennusta eivät ravintoon liittyvät asiat kärjisty liikaa murrosiän koittaessa. Ravintovalmennuksessa on tärkeää puhua ruuasta arkisessa kontekstissa, eikä niinkään siitä kuinka paljon tiettyä ravintoainetta tulisi päivässä saada. (Hiilloskorpi, Ojala, Laaksonen & Borg 2012.)

Urheilijan tulisi sekä voimisteluliiton ravitsemusohjeistuksen, että yleisten urheilijoille suunnattujen suositusten mukaan syödä 5–7 kertaa päivässä 2–4 tunnin välein. Ateriarytmin säännöllisyys on tärkeää, jotta energiataso pysyy tasaisena ja urheilija jaksaa paremmin sekä palautuu rasituksesta tehokkaammin. Lisäksi kun aterioiden välillä on 2–4 tuntia, ehtivät ravinnon proteiinit ja hiilihydraatit varastoitumaan tehokkaasti lihaksiin. Kun ateriarytmi on kunnossa, pysyvät myös annoskoot kohtuullisina ja verensokeri tasaisena. (Hiilloskorpi ym. 2012; Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Säännöllinen ateriarytmi auttaa urheilijaa kehittymään ja lisäksi urheilijan energiansaanti pysyy tasaisena, jonka seurauksena myös paino pysyy sopivana ja vireystaso, olo, jaksaminen ja motivaatio pysyvät hyvinä ja näiden tekijöiden seurauksena urheilija menestyy koulussa ja harjoituksissa paremmin (Ilander 2010, 47-57). Joukkuevoimistelussa on usein kuitenkin niin pitkiä harjoituksia, että ateriaväli saattaa harjoitusten aikana venyä hieman pidemmäksi. Onkin tärkeää, että harjoitusten jälkeen päästään syömään viimeistään 45 minuuttia harjoituksen päättymisestä tai jos tämä ei ole mahdollista, niin tulisi urheilijan nauttia palauttava välipala, josta urheilija saa riittävästi nestettä, nopeita hiilihydraatteja ja proteiinia, jotta elimistön palautumisprosessi pääsisi käynnistymään. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Urheilijoilla ravinnon laatu on tärkeää. Laadulla tarkoitetaan ruuan sisältämien ravintoaineiden määrää, laatua sekä monipuolisuutta. Yksittäisiä ruoka-aineita ei kannata luokitella epäterveelliseksi tai terveelliseksi, vaan ravinnon kokonaisuus ja monipuolisuus ratkaisee ja takaa kaikkien ravintoaineiden riittävän saannin. (Ilander 2010, 47-57.) Monien tutkimusten mukaan esteettisten lajien urheilijoilla energiansaanti ja eri ravintoaineiden saanti etenkin hiilihydraattien osalta on liian vähäistä (Silva & Paiva 2015). Voimistelijan tulisikin päivittäisessä ruokavaliossaan saada riittävästi laadukkaita hiilihydraatteja ja kuituja, joita on esimerkiksi puurossa ja täysjyväleivässä. Lisäksi tärkeää on syödä kasviksia, hedelmiä, marjoja ja juureksia joka aterialla, sillä niissä on vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja. Urheilijan on myös saatava riittävästi proteiinia. (Hiilloskorpi ym. 2012.)

Voimisteluliiton ravitsemusohjeistus kehottaa voimistelijoita valitsemaan lähtökohtaisesti aina kasviksia ja juureksia aterioilleen ja vasta sen jälkeen marjoja ja hedelmiä niiden runsaan sokeripitoisuuden vuoksi. Lisäksi voimisteluliiton ravitsemusohjeistus kehottaa urheilijaa syömään maksimissaan 5 siivua leipää päivässä, joiden tulee olla täysjyväleipää. (Suomen Voimisteluliitto 2020.) Riittävä proteiinin saanti on urheilijoille todella tärkeää. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi liha, kala, kana, maitotuotteet ja kananmuna. Maitovalmisteista saadaan tämän lisäksi myös vitamiineja, kivennäisaineita ja kalsiumia. (Hiilloskorpi ym. 2012.) Voimisteluliiton ravitsemusohjeistuksessa voimistelijaa suositellaan valitsemaan vähärasvaisia proteiininlähteitä, joissa rasvaa saisi olla maksimissaan 10 prosenttia. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Tärkeä osa urheilijan ravitsemusta on myös oikeanlaiset rasvat. Rasvan laatuun urheilijan kuten tässä tapauksessa voimistelijan on syytä kiinnittää huomiota ja hyviä rasvan lähteitä ovatkin esimerkiksi kala, rypsi-, oliivi- ja pellavaöljy sekä erilaiset siemenet ja pähkinät. (Hiilloskorpi

ym. 2012.) Voimisteluliiton ravitsemusohjeistus suosittelee välttämään kovia rasvoja ja valitsemaan rasvatuotteista vähärasvaisia vaihtoehtoja. Lisäksi voimisteluliiton ravitsemusohjeistuksessa mainitaan, että herkut eivät kuulu urheilijan päivittäiseen ruokavalioon. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Järkevä syöminen tehostaa kehittymistä ja täten edesauttaa tavoitteisiin pääsemistä lajista riippumatta. Jokaisella lajilla on kuitenkin myös omat erityisvaatimuksensa. Voimisteliijoilla haasteena on se, että tulisi saada riittävästi hyviä ja laadukkaita ravintoaineita siten, että energiansaanti ei kasvaisi kuitenkaan liian suureksi. (Ilander 2010, 47-57.) Voimisteluliiton huippuvaiheen ravitsemusohjeistuksessa kerrotaan, että energian saannin tulee olla riittävää, jotta superkompensaatio toteutuu, mutta ohjeistuksessa mainitaan myös, että huipputasolla voimistellessa vaaditaan urheilullista kehonkoostumusta. Ohjeistuksessa mainitaan, että jotta voitaisiin ylläpitää urheilullista kehonkoostumusta, tulee ruokailurytmin sekä ravinnon laadun olla kunnossa. Ohjeistuksen lopussa kehoitetaan ottamaan yhteyttä ammattilaiseen, jos urheilijalla on tarve painon muutokseen. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

### 3 VOIMISTELIJOIDEN KEHONKUVA JA SIIHEN LIITTYVÄT TEKIJÄT

#### 3.1 Kehonkuva ja lähikäsitteet

*Kehonkuvalla* tarkoitetaan yksilön ajatuksia ja kokemuksia omasta kehostaan (Hargreaves & Tiggermann 2006). Kehonkuva jaetaan usein kahteen eri osa-alueeseen, jotka ovat kehon arvostus (engl. body-esteem) ja vartaloihanteen sisäistäminen (engl. body ideal internalization) (Wägqvist & Frisén 2013). Kehon arvostuksella tarkoitetaan sitä, kuinka tyytyväinen yksilö on omaan vartalonsa (Smolak 2004), kun taas vartaloihanteen sisäistämässä on kyse siitä, kuinka paljon yksilö on sisäistänyt yleistä vartaloihannetta omaan käsitykseensä siitä, minkälaista vartaloa pitää viehättävänä (Cusumano & Thompson 1997). Kehonkuvaa on määritelty myös siten, että se kuvaa sitä, mitä ihminen näkee kun hän katsoo peiliin ja millaiseksi hän itse kuvittelee oman kehonsa ja miltä hän kokee oman kehonsa tuntuvan (National Eating Disorders Associations 2018).

Kehonkuvaan vaikuttavat monet eri tekijät ja kehonkuva elää ja muuttuu läpi yksilön elämän. Kehonkuvaan vaikuttavat muun muassa vallitseva kulttuuri, yksilön sukupuoli, ikä, kehonpaino sekä psyykinen hyvinvointi (Mills 2011, 59). Suuria muutoksia yksilön kehonkuvaan tulee murrosiässä, jolloin keho muuttuu lyhyessä ajassa paljon ja kaikilla nuorilla muutokset tapahtuvat niin eri aikaan, että kun toinen saattaa olla fyysisesti jo aikuinen, niin toinen voi olla vielä aivan lapsi. Tämän vuoksi nuori saattaa tuntea olonsa hämmentyneeksi ja hänen pitää muokata omaa käsitystään omasta kehostaan paljon. (Väestöliitto 2017.) Näiden suurten muutosten vuoksi monet nuoret voivat kokea oman vartalon vieraaksi ja olonsa epävarmaksi. Tämän vuoksi etenkin nuorilla naisilla on vaarana sairastua syömishäiriöön. Syömishäiriöt ovat yleisempiä murrosikäisillä tytöillä, kuin pojilla ja yleisimmin esimerkiksi anoreksiaan sairastutaan 12–17-vuotiaana, mutta se saattaa puhjeta myös aikuisiässä. (Riihonen 1990.) Nuoret ihmiset kaipaavat myös paljon vanhempia ihmisiä enemmän sosiaalista hyväksyntää omalle ulkonäölleen, joka saattaa muovata nuoren kehonkuvaa (Bell & Rushforth 2008, 6). Tutkimusten mukaan iän myötä kehonkuva muuttuu pääsääntöisesti myönteisemmäksi (Mckinley 2006).

Myllyniemen & Bergin (2013) mukaan 10–14 -vuotiaista lapsista valtaosa oli tyytyväisiä ulkonäkönsä, mutta nuoruudessa tyytyväisyys omaa ulkonäköä kohtaan vähenee rajusti ja 15–19-

vuotiaista vain 47 prosenttia pojista ja 22 prosenttia tytöistä olivat todella tyytyväisiä ulkonäköönsä. Tästäkin voidaan päätellä, että tytöillä on poikia enemmän epävarmuutta ulkonäöstään ja tämän vuoksi myöskin suurempi todennäköisyys erilaisiin syömisen häiriöihin.

Suurimpana kehonkuvaan vaikuttavana tekijänä pidetään kuitenkin vallitsevaa kulttuuria ja nykypäivänä etenkin sosiaalisella media on suuri vaikutus yksilön kehonkuvan muovaajana. Median kuten television ja mainonnan vaikutusta kehonkuvaan on tutkittu melko paljon, mutta nykyisin televisiota suurempi vaikutus väestöön ja etenkin nuoriin, on sosiaalisella medialla, jonka vaikutus perustuu sen vuorovaikutuksellisuuteen. (Ferguson, Muñoz, Garza & Galindo 2013; Perloff 2014.) Sosiaalinen media edesauttaa useiden tutkimusten mukaan etenkin kielteisiä muutoksia yksilön kehonkuvassa, jos sosiaalisen median tarjoamat ihannekehot, eivät vastaa yksilön kokemusta omasta kehostaan (Mills ym. 2011, 59 ; Wertheim & Paxton 2011).

SoMe ja nuoret 2016 kyselytutkimukseen (Weissenfelt 2016) nuorten sosiaalisen median käytöstä osallistui 5520 Suomessa asuvaa 13–29-vuotiasta nuorta. Tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät sosiaalista mediaa eniten sisältöjen lukemiseen ja katselemiseen, mutta jo toiseksi suurimpana sosiaalisen median käyttötapanuorilla oli muiden tuottamien sisältöjen tykkääminen. Lisäksi nuorille on tärkeää saada myös itse hyväksyntää ja ”tykkäyksiä” sosiaalisessa mediassa. Nykyisin media tarjoaa meille mielikuvia siitä, millainen on ihanteellinen vartalo ja esimerkiksi sosiaalisessa mediassa on mahdollisuus muokata totuutta erilaisten kuvankäsittelyohjelmien avulla. Nuoret saattavat vertailla omaa kehoaan näihin ihanteisiin ja tämän vuoksi voi syntyä kielteisiä ja vääristyneitä mielikuvia omasta vartalosta. Jos oma peilikuva vääristyy ja tavoitteet omalle vartalolle asetetaan näiden median asettamien mallien mukaan, voi tuloksena olla ahdistus ja mahdollisesti jopa jonkinlainen syömishäiriö. (Väestöliitto 2017.)

*Myönteisellä kehonkuvalla* tarkoitetaan myönteistä suhtautumista omaan vartaloon. Terveellisillä elämäntavoilla kuten terveellisillä ruokailutottumuksilla ja liikunnalla on todettu olevan positiivinen yhteys myönteisen kehonkuvan kanssa. Myönteisen kehonkuvan ja henkisen hyvinvoinnin on todettu kulkevan myös käsi kädessä. Ihmisillä, joilla on myönteinen kehonkuva, on usein vähemmän ahdistuksen ja masennuksen tunteita kuin ihmisillä, jotka kokevat kehoittymättömyyttä. (Hale & Smith 2012.) Myönteiseen kehonkuvaan liittyy yksilön taipumus suodattaa kielteiseen kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä siten että ne lopulta tukevat omaa myönteistä kehonkuvaa. Tähän liittyy vahvasti muun muassa hyvä medianlukutaito ja lähde-

kriittisyys esimerkiksi median luomiin ihannekehoihin. Myönteisen kehonkuvan omaavat yksilöt usein ajattelevat kauneuden olevan hyvin subjektiivinen mielipide ja tiedostavat ulkonäön muuttuvan läpi ihmisen elämän. (Holmqvist & Friséen 2012.)

*Kehotyytymättömyydellä* tarkoitetaan tilannetta, jolloin ihminen kokee ristiriidan oman kehonsa ja ihannekehonsa välillä (Bell & Rushforth 2008, 3). Nyky-yhteiskunnassa kehotyytymättömyys onkin lisääntynyt todella huomattavasti etenkin naisten keskuudessa (Bell & Rushforth 2008, 3; Pearson, Hefner & Follet 2010, 5). Kehotyytymättömyyteen saattaa sen asteesta riippuen liittyä häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (Pearson ym. 2010, 3). Lisäksi kehotyytymättömyys saattaa aiheuttaa masennusta, ahdistuneisuutta ja se saattaa johtaa jopa dysmorfisen ruumiinkuvan häiriön tai syömishäiriön puhkeamiseen (Hale & Smith 2012; National Eating Disorder Collaboration 2013). Dysmorfisesta ruumiinkuvan häiriöstä puhutaan silloin, jos tyytymättömyys ja kielteiset ajatukset omaa kehoa kohtaan vaikuttavat päivittäiseen elämään (Buchanan 2013). Kehon painon on huomattu olevan suuri kehotyytymättömyyteen vaikuttava tekijä. Usein ylipainoiset naiset ja etenkin ne, joilla ylipainoa on ollut jo lapsuudessa, kokevat kehotyytymättömyyttä. (Bell & Rushforth 2008, 7.)

*Itsetunto* on käsitteenä hyvin laaja ja käsitteen määritelmään liittyy paljon ristiriitoja. Keltinkangas-Järvinen (1994,17-23) on kuitenkin määritellyt itsetunnon koostuvan itseluottamuksesta ja itsensä arvostamisesta. Lisäksi itsetuntoon liittyy oman elämän arvokkaaksi ja ainutlaatuisiksi kokeminen ja kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetuntoon liittyy vahvasti omien ratkaisuiden tekeminen omaa elämää koskien riippumatta muiden ihmisten mielipiteistä ja mahdollisten epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 17-23.) Itsetunto sekoittuu nyky-yhteiskunnassa helposti kehoitsetunnon kanssa. Monesti ajatellaan, että jos ihminen on hoikka ja hyvässä fyysisessä kunnossa, niin hän myös menestyy paremmin ja on muillakin elämän osa-alueilla tyytyväinen itseensä. Kehoitsetunnolla tarkoitetaan kuitenkin omaan kehoon kohdistuvia ajatuksia ja tunteita, joka on vain pieni osa itsetunnon käsitteestä. Kehoitsetunto on nyky-yhteiskunnassa kuitenkin korostunut tekijäksi, joka saattaa määrittää kuinka paljon yksilö arvostaa itseään ylipäättään. (Bulik 2012, 11-12.) Sen lisäksi, että nyky-yhteiskunnassa kehoitsetunto on korostunut itsetunnon määrittäjänä, niin myös itsetunnon on huomattu olevan yhteydessä etenkin naisten kehonkuvaan (Furnham, Badmin & Sneade 2002). Hyvän itsetunnon on huomattu vaikuttavan myönteisesti myös ihmisen kehonkuvaan (Frost & McKelvic 2004).

### 3.2 Lajikulttuurin vaikutukset voimistelijoiden kehonkuvaan

Urheilussa ja etenkin esteettisissä lajeissa arvostetaan paljon luonteenpiirteitä, jotka saattavat lisätä syömishäiriöiden riskiä. Tällaisia luonteenpiirteitä ovat muun muassa perfektionismi, sääntöjen tarkka noudattaminen ja tiukka sitoutuminen fyysiseen harjoitteluun ja muihin tuki-toimiin, jotka liittyvät lajiin. (Thompson & Sherman 1999.) Lisäksi esteettisissä lajeissa on tarkkoja normeja ja odotuksia siitä, miltä urheilijan tulisi näyttää (Sundgot-Borgen 2010). Harrigeran, Witheringtonin ja Bryancin (2014) mukaan naisvoimistelulla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja kuntoon, mutta se on myös yhteydessä erilaisiin syömishäiriöihin ja syömisen ongelmiin kuten laihduttamiseen ja tyytymättömyyteen omaa vartaloa kohtaan. Naisurheilijoilla syömishäiriötä tai häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä esiintyy tutkimuksesta ja lajista riippuen 6–45 prosentilla (Sundgot-Borgen & Torstveit 2004). Näitä syömishäiriöihin vaikuttavia riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä on kuitenkin tutkittu vähän, vaikka syömishäiriöiden yleisyys naisvoimistelussa tiedostetaan (Harrigeran ym. 2014).

Kehotyytymättömyydeltä ja syömishäiriöiltä suojaavia fysiologisia tekijöitä ovat muun muassa fyysisen aktiivisuuden ja lisääntyneen lihasmassan suurentama energiankulutus, joka vaatii myös enemmän ravintoa. Fysiologisia syömishäiriölle altistavia tekijöitä ovat kuitenkin mahdollisesti harjoitusten jälkeen heikentynyt ruokahalu sekä urheilijan ehdollistuminen suureen dopamiinin eritykseen. Psykologisia syömishäiriöltä suojaavia tekijöitä ovat hyvät ja rennot ruokailutottumukset sekä joukkuekavereiden, perheen ja valmentajien sosiaalinen tuki. Riskiä suurentavia tekijöitä ovat kuitenkin painon ja laihduttamisen korostuminen lajikulttuurissa sekä valmennustiimin asenteet kehonpainoa, urheilijan ulkonäköä ja ravitsemusta kohtaan. Urheilijan persoonallisuudessa syömishäiriöltä suojaavia tekijöitä ovat lisäksi hyvä itsetunto ja positiivinen kehonkuva sekä itsemääräämisen tunne. Riskiä lisääviä persoonallisuuden piirteitä ovat minäkuvan ja itsetunnon kaventuminen urheilumenestykseen sekä tunne siitä, että olisi pakko voittaa. (Borg ym. 2004, 221-223.)

Häiriintynyt syöminen sekä tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan ovat kiistattomia ongelmia naisurheilussa ja sen vuoksi olisikin tärkeää ottaa ravitsemusvalmennus valmennuksessa alusta asti huomioon. Urheilijoille urheilun lajikulttuuri, ulkonäköpaineet ja suorituskyvyn parantaminen ovat merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat syömisen ongelmien syntyyn ja tärkeää onkin, ettei valmentaja jätä ravintovalmennusta huomioimatta. Hyvään urheilijan kasvatukseen

kuuluu terveellisten syömistottumusten opettaminen, mutta kuitenkin niin, että syömisestä ei otettaisi stressiä, vaan annettaisiin myös vapauksia ravinnon suhteen. Näin urheilijalle syntyy terveellinen käsitys urheilua ja hyvinvointia edistävästä ruokailutottumuksista. (Borg 2012; Borg ym. 2004, 224-225; Sundgot-Borgen & Torstvei 2004.)

Sadalle 10–15-vuotiaalle amerikkalaiselle kansallisen tason naistelinevoimistelijalle tehdyn tutkimuksen mukaan harjoitustuntien määrä korreloi negatiivisesti syömisen ongelmien kanssa. Tutkimuksen mukaan siis paljon harjoittelevilla naistelinevoimisteliijoilla oli vähemmän ongelmia syömisen kanssa kuin vähemmän harjoittelevilla. Myöskään kehon painoindeksi ei ollut yhteydessä harjoitustuntien kanssa, sillä painoindeksi ei huomioi urheilijan lihasmassan määrää. Nämä tulokset olivat ristiriidassa aikaisemman tutkimustiedon kanssa. (Harrigera ym. 2014.) Myös tutkimuksessa, jossa tutkittiin balettianssijoiden häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja syömishäiriöiden yleisyyttä huomattiin, että niillä balettianssijoilla, joilla oli enemmän tietoa ravitsemuksesta, esiintyi myös vähemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja syömishäiriöitä (Wyon ym. 2014). Nämä tutkimukset osoittavat, että usein korkeamman tason urheilijoilla on käytössään tukitoimia, joiden ansiosta myös syömisen ongelmat ovat heillä vähäisempiä.

Brasiliassa tehdyn tutkimuksen päätuloksissa todettiin, että 37,9 prosenttia tutkimukseen osallistuneista rytmisistä voimistelijoista ajatteli harjoitellessaan polttavansa kaloreita ja 27,6 prosenttia voimistelijoista pelkäsi rasvan määrän lisääntymistä vartalossaan. Painon lisääntymistä pelkäsi vastanneista 62,1 prosenttia ja 37,9 prosenttia vastanneista tunsu syyllisyyttä syödessään ruokaa. (de Oliveira, de Pinho Gonçalves, de Oliveira, Silva, Fernandes & Filho 2017.) Tutkimus osoitti myös, että kaikkein kielteisimmän oman kehonsa kokivat voimistelijat ja taitouimarit. Tulosta vahvisti myös se, että vaikka urheilijat olivat ihanteellisen painoisia ja kehonkoostumus oli ihanteellinen tai rasvaa oli monilla jopa liian vähän, niin tästä huolimatta monet naisurheilijat kokivat tyytymättömyyttä painoonsa ja kertoivat haluavansa laihduttaa. (de Oliveira ym. 2017.) Tutkimuksen pohdinnassa todettiin, että tulosten perusteella, on todella tärkeää todeta vääristyneet ajatusmallit ja mielikuvat varhaisessa vaiheessa ja puuttua niihin mahdollisimman nopeasti, jotta ne eivät johtaisi syömishäiriöihin (de Oliveira ym. 2017).

Valmentajan merkityksestä syömishäiriöiden puhkeamisessa tai ennaltaehkäisyssä ei ole juuri-kaan tutkittua tietoa, mutta kuten Jansson (2016) kirjoittaa Helsingin Sanomien artikkelissaan, voi valmentajien pienikin väärä kommentti aiheuttaa herkässä iässä oleville nuorille naisille

vakavan syömishäiriön, joka voi pahimmassa tapauksessa johtaa jopa kuolemaan. Myös monien tutkimusten mukaan joukkuekaverin tai valmentajan yksikin harkitsematon ulkonäköön tai kehon muotoon kohdistuva kommentti voi aiheuttaa noidankehän, joka saattaa pahimmassa tapauksessa aiheuttaa suuriakin ongelmia syömisessä. (Borg ym. 2004, 224-225). Lisäksi on tutkittu, että painokeskeinen valmennustyyli lisää huomattavasti urheilijan kokemaa painetta laihduttamiseen. (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen 2013.)

Koska urheilijoiden syömishäiriöitä voi olla vaikeaa havaita ulkoisesta olemuksesta, tulisi valmentajan tarkkailla urheilijoidensa käyttäytymistä tarkasti. Jos urheilijat asettavat itselleen tarkkoja sääntöjä syömiselle, ”päivittelevät” paljon painoaan tai syömistään, syövät poikkeuksellisen vähän tai syöminen tuntuu muuten olevan hankalaa, pitäisi valmentajan puuttua näihin välittömästi ja selvittää onko niiden taustalla urheilua ja hyvinvointia tukevia vai haittaavia tekijöitä. (Borg 2012.) Jos häiriökäyttäytyminen syömisessä on alkuvaiheessa, eikä suuria muutoksia esimerkiksi painossa ole havaittavissa, voi valmentaja ja lähipiiri tukea urheilijan syömistä. Jos kuitenkin rajua laihtumista ja muuta häiriökäyttäytymistä ilmenee, tulisi hakea apua lääkäriltä, psykologilta tai ravintoterapeutilta. (Borg 2012.)

### **3.3 Syömishäiriöt ja kehotyymättömyys esteettisissä lajeissa**

Syömishäiriöiden synnylle on harvoin vain yhtä laukaisevaa tekijää, vaan sairauden puhkeaminen on monen tekijän summaa (Suokas & Rissanen 2013). Kehotyymättömyyden ja kielteisen kehonkuvan on kuitenkin todettu olevan altistava tekijä syömishäiriöiden synnylle (National Eating Disorder Collaboration 2013). Syömishäiriöitä esiintyy selvästi muuta väestöä enemmän sellaisissa urheilulajeissa, joissa urheilijalta vaaditaan tietynlaista kehonmuotoa tai tiettyä painoa. Urheilijoiden syömishäiriöiden yleisyyttä on tutkittu paljon ja monien tutkimusten mukaan laihuushäiriötä esiintyy naisurheilijoilla jopa 7 kertaa enemmän kuin muulla naisväestöllä ja bulimiaa esiintyy naisurheilijoilla 3 kertaa enemmän muuhun naisväestöön verrattuna. (Charpentier 2004.) Toisen tutkimuksen mukaan naisurheilijoilla diagnosoitujen syömishäiriöiden osuus vaihtelee lajista riippuen 10–40 prosentin välillä. Kyseessä on siis todella suuri ongelma ja asiaa vaikeuttaa vielä se, että monet syömisessä häiriöt jäävät urheilijoilla helposti piiloon, sillä on tutkittu, että naisurheilijoilla todetuista syömishäiriöistä jopa 60 prosenttia on epätyypillisiä syömishäiriöitä, 25 prosenttia on ahmimishäiriötä ja 15 prosenttia laihuushäiriötä. Näistä syömishäiriöistä vain laihuushäiriö on ulkoisesti havaittavissa, mutta muita syömishäiriöitä ei voi juurikaan ulkoisesti havaita, jonka vuoksi ne jäävät helposti huomaamatta. (Borg 2012.)

Näiden diagnosoitujen syömishäiriöiden lisäksi naisurheilijoilla on paljon ongelmallista syömistä häiriintyneen ja terveen syömisen välimaastossa. Ongelmallisella syömisellä tarkoitetaan sitä, että syöminen ei ole täysin vapautunutta, monipuolista ja terveellistä urheilua sekä hyvinvointia tukevaa syömistä. Tämä ongelmallinen syöminen ilmenee usein naisurheilijan ”makeanhimoisuutena”, erilaisina ruokavaliokokeiluina, painon heittelynä sekä laihdutusahkuisuutena. (Borg 2012.)

Ulkonäkökeskeinen kulttuurimme voi laukaista kehotytyttömyyden ja tämä voi olla lähtökohdaksi syömishäiriön synnylle. Terveellinen ravinto ja liikunta ovat yhteiskunnassamme todella arvostettuja asioita. Tämän myötä myös laihdutusvalmennukset ovat nousseet suureksi bisnekseksi, joka saa paljon näkyvyyttä mediassa. (Keski-Rahkonen ym. 2008; Thompson & Heinberg 1999). Syömishäiriö voikin saada alkunsa ankarasta laihduttamisesta, johon on saatanut johtaa kehon painoon kohdistuva kritiikki (Suokas & Rissanen 2013). Lisäksi yksilön lähipiirillä on merkittävä rooli siinä, miten vallitseviin naisihanteisiin suhtaudutaan ja millaiseksi yksilön kehonkuva muodostuu (Hesse-Biber 1996). Koska kehotytyttömyydellä ja syömishäiriöillä on selkeästi vahvoja yhteyksiä, on mielestäni tärkeää esitellä yleisimmät syömishäiriöt, niiden oireet ja yleisyydet myös tässä tutkielmassa.

Syömishäiriöt ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen sairauksia (Viljanen, Mikkola, Santala & Rekilä 2009). Syömishäiriöiden tunnuspiirteenä on tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan ja tästä johtuva poikkeuksellinen syömiskäyttäytyminen. Syömishäiriöihin liittyy siis niin psykisiä, fyysisiä kuin sosiaalisiakin oireita. (Suokas & Rissanen 2013, 346.) Syömishäiriötä sairastavalla käyttäytyminen on useimmiten häiriintynyttä ruoan, painon ja liikunnan suhteen (Viljanen ym. 2009). Häiriintynyt syöminen heikentää henkilön hyvinvointia, terveyttä ja urheilun näkökulmasta myös suorituskykyä (Borg 2012). Syömishäiriössä syömisestä tai syömättömyydestä muodostuu sairastuneen elämän pääsisältö. (Costin 2007). Useimmiten häiriintynyt syömiskäyttäytyminen toimii sairastuneelle laihduttamisen sijaan selviytymis- ja ratkaisukeinona johonkin suurempaan ongelmaan. Ja kontrolloimalla omaa syömistään sairastunut kokeekin, että jokin elämän osa-alue on hänen omassa hallinnassaan. Syömishäiriöiden alkuvaiheessa tyyppillistä on se, että sairastunut ei itse ymmärrä olevansa sairas. (Viljanen ym. 2009.)

Eri syömishäiriöiden rajat ovat hyvin epäselviä ja monella syömishäiriötä sairastavalla henkilöllä saattaakin olla oireita useammasta eri syömishäiriöstä (Keski-Rahkonen ym. 2008). Tunnetuimmat ja yleisimmät syömishäiriöt ovat laihuushäiriö (Anorexia nervosa) ja ahmimishäiriö (Bulimia nervosa). Useimmat syömishäiriötä sairastavat henkilöt sairastavat kuitenkin jonkinlaista sekamuotoista syömishäiriötä, jossa on piirteitä sekä laihuus- että ahmimishäiriöstä. (Charpentier 2004.) Kaikkia syömishäiriöitä yhdistää kuitenkin se, että ne vaikuttavat sairastuneen henkilön sekä hänen lähipiirinsä normaaliin elämään kielteisesti (Viljanen ym. 2009). Syömishäiriöille yhteistä on myös se, että paino ja ulkonäkö ovat korostuneessa roolissa yksilön itsearvostuksessa ja omanarvontunteessa (Suokas & Rissanen 2013).

*Laihuushäiriön* tyypillisiä piirteitä ovat syömisen välttely ja siitä johtuva painon putoaminen. Lisäksi laihuushäiriöön liittyy usein runsas ja jopa pakkomielteinen liikunnan harrastaminen. (Viljanen ym. 2009.) Laihuushäiriölle tunnusomaista on ruokavalion rajoittaminen tiettyihin ruoka-aineisiin ja ruokailuiden rutiininomainen suorittaminen (Toivio & Nordling 2009). Laihuushäiriötä sairastavalla henkilöllä on häiriintynyt kehonkuva ja hän kokee suurta lihomisen pelkoa alipainosta huolimatta. Laihuushäiriöisellä henkilöllä on tarkoituksella aiheutettu ja ylläpidetty nälkiintymistila, jonka vuoksi hänelle aiheutuu erilaisia aliravitsemukseen liittyviä toimintahäiriöitä. (Suokas & Rissanen 2011.)

Laihuushäiriö puhkeaa tavallisimmin 12–18-vuotiaana ja se on tytöillä huomattavasti poikia yleisempi. Laihuushäiriön sairastaa ennen 30 ikävuotta jopa 2,2 prosenttia suomalaisnaisista ja jos laihuushäiriön lievimmätkin ilmenemismuodot otetaan huomioon, sairastaa sen koko elämän aikana jopa 5 prosenttia suomalaisista. Laihuushäiriö on huomattavasti yleisempää naisilla kuin miehillä, mutta esteettisissä lajeissa miesten laihuushäiriötapaukset ovat melko yleisiä. Ennusteet laihuushäiriöstä parantumiselle ovat sen paremmat, mitä aikaisemmin sairastunut henkilö pääsee hoitoon. Laihuushäiriöön liittyy psyykkisten sairauksien korkein kuolleisuus. (Korhonen, Pirinen, Rissanen & Salokoski 2007; Suokas & Rissanen 2013.) Laihuushäiriön kuolleisuusprosentti onkin jopa 5-10 prosenttia (Toivio & Nordling 2009).

Laihuushäiriölle altistavia tekijöitä ovat yksilön kasvu ympäristössä, jossa arvostetaan suorittamista ja jossa on korkea vaatimustaso. Laihuuden tavoittelu voi tällaisissa ympäristöissä olla yksilön keino piilottaa kielteisiä tunteitaan ja tavoitella hallinnan tunnetta. Myös kulttuuritekijät voivat olla altistavia tekijöitä laihuushäiriölle. Usein laihuutta arvostetaan ja ajatellaan, että

laiha ihminen on menestyvä, viehättävä, onnellinen, suosittu ja fyysisesti hyväkuntoinen. (Suokas & Rissanen 2013.) Laihuushäiriön laukaisevia tekijöitä ovat laihduttaminen, joka lisää omanarvontunnetta ja hallinnan tunnetta omasta elämästä. Laukaisevana tekijänä saattaa olla myös huomautukset ja kommentit, jotka liittyvät ulkonäköön ja kehon painoon. Laihuushäiriön ylläpitäviä tekijöitä ovat sairastuneen pakkoajatukset syömiseen ja fyysiseen harjoitteluun liittyen sekä sairauden aiheuttama ihmissuhteiden muutokset ja sairastuneen toimintatavat. Laihuushäiriön keskimääräinen kesto suomalaisnaisilla on 3 vuotta. (Suokas & Rissanen 2013, 351.)

*Ahmimishäiriöön* liittyvät ahmimiskohtaukset, jolloin ahmimishäiriötä sairastava yksilö menettää kontrollin syömisestä ja ahmii runsaasti energiaa sisältäviä elintarvikkeita muilta salaa. Kohtauksen loputtua henkilö pyrkii eroon ruoasta useimmiten oksentamalla, ulostuslääkkeiden avulla, paastoamalla tai runsaalla liikunnalla. Ahmintaa seuraa usein masentuneisuuden ja itseinhon tunteita, vaikka ahmittu ruokamäärä ei välttämättä olisi ollut suuri. (Suokas & Rissanen 2013; Viljanen ym. 2009.) Ahmimishäiriö on yleistynyt viime vuosina ja vain alle puolet tapauksista tulevat ilmi ja vielä pienempi osa sairastuneista hakeutuu hoitoon (Suokas & Rissanen 2013).

Ahmimishäiriö ilmenee useimmiten laihuushäiriötä myöhäisemmässä iässä ja useimmiten myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden taitteessa. Ahmimishäiriöistä 5–10-vuoden seurannassa täysin oireettomiksi toipuu n. 50 prosenttia sairastuneista, kun taas laihuushäiriössä sama luku on n. 30 prosenttia. (Korhonen ym. 2007.) Potilaat ovat usein normaalipainoisia, mutta heidän painossaan saattaa olla suurtakin heittelyä ajoittain. Useimmiten ahmimishäiriö tunnistetaan kuitenkin hammaseroosion, sylkirauhasten suurenemisen tai vatsan oireiden avulla. Usein potilaat hakeutuvatkin lääkärin vastaanotolle jonkin muun oireen vuoksi, joka usein johdukin oksentelusta ja aliravitsemuksesta. (Suokas & Rissanen 2013.)

Ahmimishäiriön taustalla saattaa usein olla muita tekijöitä kuten yksilön pyrkimys paeta elämän ahdistavia asioita ahmimalla (Abraham & Llewellyn-Jones 2001). Jopa noin 80 prosentilla ahmimishäiriöpotilaista on myös muita mielenterveyden häiriöitä ja jopa noin 50 prosentilla on vakava masennustila. Koska potilaiden itsearvostuksen perustana on ulkonäkö ja paino, niin potilaan painon vaihdellessa, myös mielialat ja omanarvontunne vaihtelevat nopeasti. (Suokas & Rissanen 2013.) Ahmimishäiriölle altistavat psyykkiset tekijät ovat usein samankaltaisia kuin

laihuushäiriössä. Lisäksi ahmimishäiriölle voi altistaa muun muassa yksilön puutteellinen itsetunto, persoonallisuuden epävakaudet, rikkonainen perhetausta tai kehityksellinen trauma. Osa ahmimishäiriöisistä on myös perinnöllisesti taipuvaisia ylipainolle. Hoikkuuden tavoittelu saattaa tarjota yksilölle myös kokemuksen hallinnan tunteesta ja osa sairastuneista saattaakin pyrkiä etsimään laihuuden tavoittelulla ratkaisuita muihin ongelmiinsa. (Suokas & Rissanen 2013.) Laukaiseva tekijä ahmimishäiriölle on ankara laihduttaminen, jonka myötä itsehillintä pettää ja sairastunut ratkeaa ahmimaan, jota seuraa itseinho ja uudet laihdutusyritykset. Ahmimishäiriön ylläpitävä tekijä onkin sairastuneen toiminta itsessään, jolloin laihduttamisesta ja ahmimisesta tulee toistuva kierre. Ahmimishäiriölle luonteenomaista onkin oireiden jaksoittainen esiintyminen. Sairastuneella saattaakin olla pitkiäkin oireettomia jaksoja, mutta oireet palaavat helposti takaisin. (Suokas & Rissanen 2013.)

Näiden lisäksi monet sairastavat *sekamuotoista eli epätyypillistä syömishäiriötä*, jonka oireet saattavat viitata sekä laihuushäiriöön että ahmimishäiriöön, mutta jokin oire puuttuu kokonaan tai esiintyy lievempänä (Viljanen ym. 2009). Joidenkin arvioiden mukaan jopa suurin osa syömishäiriötä sairastavista henkilöistä sairastaisi epätyypillistä syömishäiriötä (Murphy, Perkins & Schmidt 2005). Epätyypilliselle syömishäiriölle tyypillistä on, että sairastunut tiedostaa, että hänen syömiskäyttäytymisensä on häiriintynyt ja että se vaikuttaa kielteisesti yksilön päivittäiseen elämäänsä (Abraham & Llewellyn-Jones 2001). Raja syömishäiriön ja normaalikäyttäytymisen välillä on kuitenkin todella häilyvä ja epäselvä (Suokas & Rissanen 2013).

Usein esteettisten lajien urheilijoilla haaste voi olla liian vähäinen energiansaanti, joka saattaa johtaa naisurheilijan suhteelliseen energiavajeeseen (the female athlete triad), josta on puhuttu viime vuosina paljon, mutta sitä on etenkin Suomessa tutkittu vielä melko vähän. Aikaisemmin naisurheilijan suhteellista energiavajetta on kutsuttu myös naisurheilijan oireyhtymäksi tai anorexia athleticaksi. (Mervaara, Laukka & Keski-Rahkonen 2019.) Naisurheilijan suhteellisella energiavajeella tarkoitetaan sitä, että naisurheilijan energiansaanti on kulutusta pienempää, jonka seurauksena peruselintoiminnot voivat hidastua. Naisurheilijan suhteelliseen energiavajeeseen altistavia tekijöitä ovat niukka energiansaanti, syömishäiriöt, kova fyysinen harjoittelu ja mahdollinen psyykinen stressi, joka voi johtua myös muusta kuin urheilusta. (Borg ym. 2004.) Syömishäiriö voi olla altistavana tekijänä naisurheilijan energiavajeen synnylle, mutta se saattaa olla myös sen seurausta (Mervaala ym. 2019).

Naisurheilijan suhteellinen energianvaje diagnosoidaan nykyisin, jos vähintään yksi seuraavista oireista täyttyy: niukka energiansaanti, kuukautiskierron häiriöt tai pienentynyt luuntiheys. Useimmiten nämä oireet kuitenkin kulkevat käsikädessä. Yhdestä oireesta kärsii tutkimuksesta riippuen jopa 16-60 prosenttia naisurheilijoista ja kahdesta tai useammasta oireesta tämän hetken tutkimusten mukaan 0-16 prosenttia naisurheilijoista, mutta luku saattaa olla todellisudessa jopa suurempikin. (Mervaala ym. 2019.)

Niukan energiansaannin seurauksena ensimmäisenä elimistö hidastaa aineenvaihdunnasta ja kun urheilijan paino putoaa ja lihassmassa pienenee, perusaineenvaihdunta pienenee. Aineenvaihdunnan hidastumisen lisäksi elimistö säästää energiankulutusta muista toiminnoista, jotka eivät ole sillä hetkellä välttämättömiä elintoimintoja. Naisurheilijan suhteellisessa energiavajeessa vähäisen energiansaannin vuoksi naisen rasvaprosentti pienenee, joka taas vähentää estrogeenin määrää kehossa. Vähäisen estrogeenin vuoksi kuukautiskierto saattaa pidentyä tai kuukautiset saattavat jäädä kokonaan pois. Naisella on estrogeenituotannon vuoksi rasvaa jopa 1,5-2 kertaa enemmän kuin miehillä. Estrogeeni vaikuttaa naisen hedelmällisyyden lisäksi luuston terveyteen ja vähäinen estrogeenin määrä onkin naisille terveysriski. Monien tutkimusten mukaan naisen hormonitoiminnalle välttämättömän rasvaprosentin alarajana on pidetty 17 prosenttia. Tämä on kuitenkin yksilöllistä, jollakin raja voi olla korkeampi ja toisilla hormonitoiminta saattaa olla normaali matalammallakin rasvaprosentilla. Tutkimusten mukaan huomattava viiden prosentin laihtuminen kehonpainosta kovan kuormituksen aikana, lisää hormonihäiriöiden riskiä. (Borg ym. 2004.)

Naisurheilijan suhteellisessa energiavajeessa elimistö saattaa siis säästää lisääntymiskyvystä ja tämän seurauksena kuukautiset voivatkin jäädä kokonaan pois. Kuukautiset sekä niihin liittyvät hormonit vahvistavat luustoa ja jos kuukautiset jäävät pitkäksi aikaa pois, lisää se myös osteoporoosin sekä rasitusmurtumien riskiä. (Mountjoy ym. 2015). Kuukautisten poisjääntiä kutsutaan amenorreaksi. Amenorrea voi olla naisurheilijoilla primääristä, joka tarkoittaa sitä, että kasvuikäisen urheilijan vähäinen energiansaanti on hidastanut hormonaalista kehitystä, eivätkä kuukautiset ala odotetun ikäisenä. Sekundaarisella amenorrealla tarkoitetaan sitä, että urheilijan kuukautiset ovat alkaneet ja olleet normaalit, mutta jäävät kokonaan pois energiankulutukseen nähden alhaisen energiansaannin vuoksi. Oligomenorrealla tarkoitetaan taas pidentynyttä kuukautiskiertoa. Kaikkia näitä saattaa esiintyä naisurheilijan suhteellisessa energiavajeessa. (Borg ym. 2004.) Jos energiansaanti on pitkään niukkaa ja jos kuukautiset jäävät pitkäksi aikaa kokonaan pois, saattaa se aiheuttaa myös lapsettomuutta. (Mervaala ym. 2019.)

Näiden oireiden lisäksi naisurheilijan suhteellisen energiavajeen oireet ovat moninaiset. Vähäinen energiansaanti saattaa heikentää urheilijan vastustuskykyä ja altistaa erilaisille sairauksille ja tulehduksille. Lisäksi urheilijalle voi aiheutua myös psyykkisiä ongelmia kuten uupumusta, masennusta ja stressiä ja veren rasva-arvot voivat heikentyä, joka lisää riskiä sairastua erilaisiin sydän- ja verisuonitauteihin. (Mountjoy ym. 2015.) Lisäksi suorituskyky, jota useat urheilijat lähtevät ruokavaliolla ja syömisen tietoisella rajoittamisella parantamaan, heikkeneekin niukan energiansaannin myötä (Mervaala ym. 2019).

Oireet ovat aluksi lieviä, mutta ne pahenevat, mitä kauemmin energiansaanti on niukkaa. Alkuvaiheen lievät oireet saattavatkin vaikeuttaa naisurheilijan suhteellisen energiavajeen huomamista ja toteamista. Eniten niukasta energiansaannista kärsivät kasvuikäiset urheilijat, joilla luuston kehittyminen saattaa häiriintyä ja hormonitoiminnan kehitys viivästyä. (Mervaala ym. 2019.) Naisurheilijan suhteellinen energiavaje saa useimmiten alkunsa tietoisesta laihduttamisesta sekä osittain tiedostamattomasta kulutukseen nähden riittämättömästä energiansaannista (Borg ym. 2004; Mervaala ym. 2019).

Eniten kuukautishäiriöitä ja syömisen ongelmia esiintyy sellaisissa lajeissa, joissa paino on keskeisessä roolissa. Tällaisia lajeja ovat muun muassa esteettiset lajit ja painoluokkalajit. Riskitekijöitä naisurheilijan suhteelliselle energiavajeelle saattavat olla äkillinen kuormituksen lisääminen tai harjoitusmäärän väheneminen ja tästä johtuva kasvanut lihomisen pelko. Lisäksi kasvuiän yksipuolinen ja tavoitteellinen harjoittelu saattaa olla riskitekijä naisurheilijan suhteelliselle energiavajeelle. Jos naisurheilijan suhteelliseen energiavajeeseen liittyy kielteistä kehonkuvaa ja voimakasta lihomisen pelkoa alipainosta huolimatta, saattaa se olla laihuushäiriön esiaste ja lopulta johtaa syömishäiriöön. (Mervaala ym. 2019.)

Huippu-urheilijoilla on useimmiten käytössä omat lääkärit sekä muut tukitoimet, joiden avulla varhainen oireiden havaitseminen on mahdollista. Haasteena onkin kansallisen tason ja sitä alempien tasojen urheilijat, joilla ei ole käytössään vastaavanlaisia tukitoimia ja joilla naisurheilijan suhteellinen energiavaje saattaa helpommin kehittyä syömishäiriöksi. Hoitona naisurheilijan suhteelliseen energiavajeeseen on ravitsemusvalmennus jo urheilijan taipaleen alkua ajoista alkaen sekä riittävän energiansaannin turvaaminen. (Mervaala ym. 2019.) Kun urheilijan saama ravinto on järkevää ja riittävää, auttaa se myös painoa pysymään urheilijalle optimaalisissa lukemissa ja parantaa suorituskykyä ja vähentää urheilijan vammariskiä (Borg ym. 2004).

## 4 TUTKIMUSAINEISTO JA -TUTKIMUSMENETELMÄT

### 4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää suomalaisten yli 15-vuotiaiden nykyisten ja uransa jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden kokemuksia heidän kehonkuvastaan ja ruokailutottumuksistaan. Tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon kehotyytymättömyyttä ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä nykyisillä ja jo uransa lopettaneilla yli 15-vuotiailla joukkuevoimisteli-joilla esiintyy. Lisäksi vertailussa oli eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden vä-liset erot kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen suhteen.

Tutkielmassani pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten joukkuevoimistelijat kokevat oman kehonkuvansa?  
Onko kehonkuvassa eroja:
  - 1.1 Eri sarjatasoilla voimistelevien välillä?
  - 1.2 Nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä?
2. Esiintyykö joukkuevoimisteli-joilla häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä?  
Onko syömiskäyttäytymisessä eroja:
  - 2.1 Eri sarjatasoilla voimistelevien välillä?
  - 2.2 Nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä?
3. Esiintyykö joukkuevoimisteli-joilla harjoitteluun liittyviä pakkoajatuksia?  
Onko pakkoajatusten määrällä eroavaisuuksia:
  - 3.1 Eri sarjatasoilla voimistelevien välillä?
  - 3.2 Nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä?
4. Onko lajikulttuurilla vaikutuksia joukkuevoimistelijoiden kehonkuvaan?  
Onko lajikulttuurin vaikutuksilla eroavaisuuksia:
  - 4.1 Eri sarjatasoilla voimistelevien välillä?
  - 4.2 Nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä?

Olettamukseni aikaisempien tutkimusten perusteella. (Harrigera ym. 2014; Wyon ym. 2004.) oli, että joukkuevoimistelijoilla esiintyy jonkin verran kehotytyttömyyttä sekä häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Olettamukseni oli, että korkeammalla sarjatasolla kilpailevilla joukkuevoimistelijoilla olisi myönteisempi kehonkuva sekä heillä esiintyisi vähemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, sillä heillä on enemmän tietoa ravitsemuksesta ja heillä on käytössä joukkueen, seuran tai urheiluakatemia kautta paremmat tukitoimet kuten lääkärit ja ravitsemusterapeutit.

## **4.2 Tutkimusaineisto**

Tutkielmani kohdejoukkona olivat yli 15-vuotiaat nykyiset ja jo uransa lopettaneet joukkuevoimistelijat. Kyselyyn haluttiin vastauksia niin kansainvälisen tason, kansallisen SM-sarjataso, kilpasarjan kuin harrastesarjatasokin joukkuevoimistelijoilta. Tutkimus suoritettiin anonyyminä kyselytutkimuksena Webropol-verkkoalustan kautta ja kyselyyn etsittiin osallistujia sosiaalisen median kanavien (Facebook, Instagram ja Whatsapp) sekä Voimisteluliiton lisenssiurheilijoille osoitetun sähköpostiviestin kautta. Kyselylomake (liite 1) sisälsi yhteensä 76 kehonkuvaa, syömiskäyttäytymistä, harjoittelua ja lajikulttuuria koskevaa kysymystä.

Ennen tutkimuksen virallista suorittamista kyselyn testasivat kaksi yli 15-vuotiasta harrastesarjataso joukkuevoimistelijaa sekä Voimisteluliiton edustaja, joiden vastauksia ei otettu virallisessa tutkielmassa huomioon.

## **4.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja muuttujat**

Kyselylomakkeen (liite 1) väittämät kerättiin useista syömiskäyttäytymistä ja kehonkuvaa mittaavista mittaristoista ja lajikulttuuria koskevat kysymykset olivat itse laatimiani, jotta ne kohdentuivat suoraan joukkuevoimisteluun. Salla Moberg sekä Christina Liutu (2020) käyttivät samaa pohjaa omassa pro gradu -tutkielmassaan tutkiessaan liikunnanopettajaopiskelijoiden sekä luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia omasta kehostaan, lisäksi kyselylomakkeeseen kuitenkin häiriintyneen syömiskäyttäytymisen kartoittamiseksi kysymyksiä Eating Attitude Test (EAT-26) mittaristosta (Garner & Garfinkel 1979) sekä joukkuevoimistelun lajikulttuuriin liittyviä kysymyksiä.

Sarjatasonsa joukkuevoimistelijat valitsivat vaihtoehdoista 1= kansainvälisen tason urheilija, 2= kansallisen SM-tason urheilija, 3= kilpasarjataso urheilija ja 4= harrastesarjataso urheilija. Viikoittainen harjoitusmäärä valittiin vaihtoehdoista 1= Yli 25 tuntia viikossa, 2= 20-25 tuntia viikossa, 3= 15-20 tuntia viikossa, 4= 10-15 tuntia viikossa, 5= 5-10 tuntia viikossa ja 6= Alle 5 tuntia viikossa.

Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mitattiin kahdesta eri mittaristosta kerättyjen väittämien avulla. EAT-26 (Garner & Garfinkel 1979) -mittaristo mittaa vastaajan suhtautuista ruokaan, syömiseen ja omaan kehonpainoonsa. Sen avulla pystytään arvioimaan, esiintyykö vastaajalla häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä tai onko hänellä mahdollisesti jopa jokin syömishäiriö. Se ei kuitenkaan korvaa lääkärin syömishäiriödiagnoosia. Toinen kyselyssä käytetty häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mittaava mittaristo oli Eating Disorders Examination Questionnaire (EDE-Q 6.0; Fairburn & Beglin 2008), jonka väittämät olivat osittain samoja kuin EAT-26 mittariston väittämät. EDE-Q 6.0 mittaristo mittaa myös vastaajan syömiskäyttäytymistä ja kartoittaa mahdollisia syömishäiriöitä. (Fairburn & Beglin 2008.) Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mitattiin EAT-26 väittämien osalta kyselylomakkeen (liite 1) väittämässä 14, 37-53 ja EDE-Q 6.0 väittämien osalta väittämässä 29-36. Kaikkiin väittämiin vastattiin Likertin asteikolla seuraavien ohjeiden mukaan "Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin. (Asteikko 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä).

Lisäksi syömiskäyttäytymistä koskien oli kolme väittämää joihin oli omat asteikkonsa, väittämät olivat seuraavat: "Oletko koskaan laihduttanut tai yrittänyt laihduttaa?" Väittämän vastausvaihtoehdot olivat: a. En., b. Laihdutan tällä hetkellä, c. Olen joskus laihduttanut, mutta en tällä hetkellä. Seuraavana kysymyksenä kyselyssä oli: "Onko sinulla mielestäsi ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen?" ja väittämän vastausvaihtoehdot: a. Mielestäni minulla ei ole ongelmia ruokaan ja syömiseen liittyen, b. Mielestäni minulla on pieniä ongelmia ruokaan ja syömiseen liittyen, c. Mielestäni minulla on huomattavia ongelmia syömiseen ja ruokaan liittyen. Ja viimeisenä väittämänä oli: "Valitse nykyistä tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto: a. En ole koskaan sairastanut syömishäiriötä, b. Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta nykyisin koen olevani terve, c. Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta olen nyt paranemassa siitä, d. Sairastan tällä hetkellä syömishäiriötä"

Kehonkuvaa mitattiin kyselylomakkeessani The Body Appreciation Scale-2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow 2015) -mittariston väittämien avulla. BAS-2 mittariston väittämät mittaavat vastaajan kehonkuvaa, positiivisen kehonkuvan näkökulmasta. (Tylka & Wood-Barcalow 2015). Kehonkuvaa mitattiin myös The Body Investment Scale (BIS; Orbach & Mikulincer 1998) -mittaristolla, josta käytin kyselyssäni muutamaa väittämää. BIS mittaa kehonkuvaa enemmän kehotytyymättömyyden näkökulmasta. (Orbach & Mikulincer 1998.) Hieman erilaista näkökulmaa kyselyyn antoi Drive for muscularity mittariston (McCreary & Sasse 2000), jonka väittämät mittasivat kehonkuvaa ja kehotytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä enemmänkin lihasmassan ja sen lisäämisen näkökulmasta. (McCreary & Sasse 2000.) Nykyisin hoikkouden rinnalle on länsimaisessa kulttuurissa tullut lihaksikas ja kiinteä naisihanne, jonka vuoksi halusin ottaa myös tämän näkökulman mukaan tähän tutkielmaan. (Bozsik ym. 2018.) Myönteistä kehonkuvaa mitattiin kyselyn (Liite 1) väittämässä 10, 11 ja 21. ja kehotytyymättömyyttä väittämässä numero 12-20 ja 22-25. Vastausvaihtoehdot olivat 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä.

Yhtenä muuttujana kyselyssäni oli suhtautuminen harjoitteluun. Harjoittelua koskevat väittämät kyselylomakkeeseen oli otettu hieman väittämiä muokaten The Compulsive Exercise Test (CET; Taranis, Touyz & Meyer 2011) -mittaristosta. Mittaristo mittaa syömishäiriöihin liittyvää pakonomaista harjoittelua ja yksilön ajatuksia omasta kehosta, jotka saattavat liittyä harjoitteluun. (Taranis, Touyz & Meyer 2011.) Harjoittelua koskevat väittämät olivat kyselyn (liite 1) kysymykset 54-58. Kysymysten vastausvaihtoehdot olivat: 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä.

Lisäksi yhtenä muuttujana tutkielmassani olivat lajikulttuuriin liittyvät tekijät. Nämä väittämät olin laatinut itse ja ne liittyivät valmentajien, joukkuekavereiden ja yleisen joukkuevoimistelun lajikulttuurin vaikutuksiin urheilijan kehonkuvaan. Lajikulttuuria koskevat väittämät olivat 59-76 ja vastausvaihtoehdot niihin olivat: 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä.

#### **4.4 Aineiston analysointi**

Kyseessä on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkielma. Aineistoanalyysi suoritettiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelman avulla. Analysoinnissa analysoitiin koko kohderyhmän lisäksi nykyisten joukkuevoimistelijoiden ja lopettaneiden voimistelijoiden välisiä eroja sekä eroja eri sarjatasoilla kilpailevien voimistelijoiden välillä.

SPSS-ohjelmalla laskin eri muuttujien keskiarvoja koko kohderyhmälle. Lisäksi käytin T-testiä vertailllessani nykyisten ja lopettaneiden voimistelijoiden välisiä eroja kehonkuvan, syömis-käyttäytymisen, harjoittelun pakkoajatusten ja lajikulttuurin kokemusten suhteen. T-testi on tyypillinen analysointimenetelmä vertailtaessa keskiarvoja kahden perusjoukosta jaetun ryhmän välillä. (Metsämuuronen 2011, 582.)

Yksisuuntaista varianssianalyysiä käytin, kun vertailin eri sarjatasoilla kilpailevien voimistelijoiden vastausten keskiarvoja keskenään. Yksisuuntaista varianssianalyysiä käytetäänkin tyypillisesti keskiarvojen vertailuun, kun vertailtavia ryhmiä on kolme tai useampi. Yksisuuntaisen varianssianalyysin edellytyksenä on, että vertailtavat ryhmät ovat riippumattomia toisistaan. (Taanila 2019.)

Tutkielmassani käytin yleisen tieteellisen käytännön mukaan riskitasoa, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä, kun  $p < ,05$ . Tämä riskitaso osoittaa tuloksen mahdollisen virheellisyyden todennäköisyyden suuruuden (Metsämuuronen 2006, 424).

#### **4.5 Tutkimuksen luotettavuus**

Validiteetillä tarkoitetaan sitä, ovatko valitut mittarit ja tutkimusmenetelmät päteviä tutkimaan juuri haluttua asiaa. Validiteetti jaetaan kahteen osaan: ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetillä tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä. (Metsämuuronen 2005, 55.) Yleistettävyyks on yleensä sitä parempi, mitä suurempi otanta on. Tutkielmassani otanta oli melko suuri suomalaisten yli 15-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden kokonaismäärään nähden (N= 367).

Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimus on toistettavissa samalla mittaristolla uudelleen mitattaessa. Lisäksi reliabiliteetillä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin mittariston kysymykset mittaavat samaa asiaa. Yleensä mittariston pituus vaikuttaa luotettavuuteen.

Yleensä pitkää mittaristoa pidetään luotettavampana. Käytin tutkimuksessani valmiiden mittaristojen kysymyksiä, jotka sopivat mielestäni juuri tähän tutkimukseen. Kyseisiä mittaristoja ja niiden reliabiliteettiä on tutkittu aikaisemminkin, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Metsämuuronen 2005, 64, 67, 68.)

Koska tutkielmani kaikki väittämät eivät ole samasta mittaristosta, loin summamuuttujat haluamieni väittämien osalta, jotka mielestäni mittasivat samaa asiaa. Tämän jälkeen laskin SPSS:n avulla summamuuttujien Cronbachin alfat selvittääkseni summamuuttujien reliabiliteetit, eli kuinka hyvin väittämät mittaavat samaa asiaa. Cronbachin alfan tulisi olla  $> ,60$  (Metsämuuronen 2006, 68), jotta reliabiliteetti on tarpeeksi hyvä. Jaottelin väittämät seuraaviin summamuuttujiin:

1. Myönteinen kehonkuva (Väittämät 10,11 ja 21)  $\alpha = ,78$
2. Kehotyytymättömyys (Väittämät 12-20 ja 22-25)  $\alpha = ,82$
3. EDE-Q 6.0 häiriintynyt syömiskäyttäytyminen (Väittämät 29-36)  $\alpha = ,90$
4. EAT-26 häiriintynyt syömiskäyttäytyminen (Väittämät 14, 37-53)  $\alpha = ,88$
5. Harjoitteluun liittyvät pakkoajatukset (Väittämät 54-58)  $\alpha = ,72$
6. Valmentajan vaikutus kehonkuvaan (Väittämät 60, 62, 67, 68, 74)  $\alpha = ,71$
7. Joukkuekavereiden vaikutus kehonkuvaan (Väittämät 63, 70, 72)  $\alpha = ,68$
8. Lajikulttuurin yleinen vaikutus (Väittämät 59, 61, 66, 71, 75, 76)  $\alpha = ,80$

Cronbachin alfojen suuruudesta voimme todeta, että paras reliabiliteetti on EDE-Q 6.0 mittariston kysymyksillä, EAT-26 mittariston väittämillä sekä kehotyytymättömyys osion väittämillä, jotka oli koottu useasta eri kehonkuvaa mittaavasta mittaristosta. Näistä mittaristoista väittämiä onkin valittu paljon ja näitä mittaristoja on käytetty aikaisemmin jo useissa tutkimuksissa.

Kaikkein heikoin reliabiliteetti oli myönteisen kehonkuvan summamuuttujalla sekä Joukkuekavereiden vaikutuksen summamuuttujalla, joissa myös väittämiä oli kaikkein vähiten. Alun perin molemmissa osa-alueissa väittämiä piti olla hieman enemmän, mutta kyseisten väittämien

vuoksi Cronbachin alfa laski vieläkin matalammaksi ja kyseiset väittämät sopivat paremmin muihin summamuuttujiin, nostaten niiden Cronbachin alfaa.

Tutkielman luotettavuuteen on saattanut vaikuttaa myös vastaajan ajatukset siitä, mitä kyselyyn ehkä tulisi vastata tai mikä vastaus olisi sosiaalisesti tai yhteiskunnallisesti oikein. Lisäksi saattaa olla mahdollista, että lajikulttuuri on muovannut vastanneiden ajatusmaailmaa siihen suuntaan, että vastauksiin on saatettu vastata todellista positiivisempaan sävyyn. Tätä toimintamallia kutsutaan sosiaalisesti suotuisaksi vastaamiseksi. Ihmisellä onkin taipumus toimintaan, jossa itsestä halutaan antaa mahdollisimman hyvä kuva, joka vastaa omaa ihanneminää. (Suvanto-Witikka & Törrönen 2003.)

#### **4.6 Tutkimuksen eettisyys**

Kyselyn vastaukset kerättiin sähköisellä lomakkeella anonyymisti, siten että kyselyyn vastaajia ei pysty tunnistamaan vastauksista. Kyselyyn vastaamisen alaikäraja oli 15 vuotta, jotta huoltajan lupaa kyselyyn osallistumiseen ei tarvita, vaan kyselyyn vastaaja sai itse päättää osallistumisestaan. Lisäksi kyselyyn osallistujille annettiin saatekirjeessä (liite 2) tietoa tutkimuksen toteutuksesta ja siitä, että tutkimuksen voi missä tahansa kohtaa keskeyttää, mikäli se tuntuu epämiellyttävältä ja herättää ikäviä ajatuksia. Kyselyn tulokset on säilytetty ja niitä on käsitelty luottamuksellisesti.

Tutkielman tulosten raportoinnissa olen pyrkinyt tarkkuuteen, huolellisuuteen ja avoimuuteen. Pohdinnassa olen pyrkinyt pohtimaan tuloksiin mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä nojaten aikaisempiin tutkimustuloksiin.

## 5 TULOKSET

Kysely suoritettiin loka-joulukuussa 2019 ja kyselyyn vastasi yhteensä 367 yli 15-vuotiasta suomalaista joukkuevoimistelijaa, joiden keski-ikä oli 21,66 vuotta. Nykyisten voimistelijoiden keski-ikä oli 19,45 vuotta ja lopettaneiden 23,17 vuotta. Vastanneista 364 suoritti kyselyn loppuun asti. Vastanneista 147 vastaajaa oli nykyisiä joukkuevoimistelijoita ja 217 oli uransa päättäneitä joukkuevoimistelijoita. Vastaajista 17 prosenttia oli kansainvälisen tason kilpaurheilijoita, 23 prosenttia vastanneista kilpaili kansallisella tasolla SM-sarjassa. 43 prosenttia vastanneista oli kilpasarja-tason voimistelijoita ja 17 prosenttia voimisteli harrastesarjatasolla.

Vastanneista 7 prosenttia harjoitteli yli 15 tuntia viikossa, 11:sta prosentilla vastanneista harjoitustunteja kertyi viikkoon 20-25 ja 20 prosenttia vastanneista harjoitteli 15-20 tuntia viikossa. Vastanneista 28 prosenttia harjoitteli 10-15 tuntia viikossa ja 5-10 harjoitustuntia viikossa kertyi noin 26 prosentille vastanneista. Alle 5 tuntia viikossa harjoitteli vastanneista noin 8 prosenttia. Kyselyyn vastanneiden kehon painoindeksi (Body Mass Index BMI) keskiarvo oli 22,2. Nykyisten voimistelijoiden BMI:n keskiarvo oli 21,3 (kh=2,42) ja lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden BMI:n keskiarvo oli 22,8 (kh=3,11).

### 5.1 Joukkuevoimistelijoiden koettu kehonkuva

Nykyisten ja lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden väliset erot koetun myönteisen kehonkuvan sekä kehotyytymättömyyden summamuuttujien keskiarvojen ja keskihajontojen välillä on ilmoitettu taulukossa 1.

TAULUKKO 1 Lopettaneiden ja nykyisten joukkuevoimistelijoiden kokeman myönteisen kehonkuvan, kehotyytymättömyyden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä ryhmien väliset erot

Voimistelijaryhmät	Nykyiset voimistelijat (n=147)	Lopettaneet voimistelijat (n=217)	T-arvo	p-arvo
	Ka Kh	Ka Kh		

Myönteinen kehonkuva	3,46	,84	3,33	,81	1,37	,17
Kehotyytymättömyys	2,74	,77	2,93	,69	-2,51	,013

Nykyiset joukkuevoimistelijat kokivat kyselyn mukaan kehonsa keskimäärin positiivisemmin kuin lopettaneet voimistelijat. Lopettaneet joukkuevoimistelijat kokivat taas keskimäärin enemmän kehotyytymättömyyttä nykyisiin joukkuevoimistelijoihin verrattuna.

Testin mukaan ero koetun kehotyytymättömyyden suhteen nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ( $p < 0,05$ ). Myönteisen kehonkuvan kohdalla ei ole tilastollista merkitsevyyttä.

Eri sarjatasoilla kilpailevien tai kilpailleiden joukkuevoimistelijoiden koetun myönteisen kehonkuvan keskiarvoja ja keskihajontoja esitellään taulukossa 2. Lisäksi taulukossa on esitetty ryhmien väliset erot myönteisen kehonkuvan ja kehotyytymättömyyden suhteen.

TAULUKKO 2 Eri sarjatasoilla kilpailevien tai kilpailleiden joukkuevoimistelijoiden kokeman myönteisen kehonkuvan sekä kehotyytymättömyyden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä ryhmien väliset erot

Joukkuevoimistelijan sarjataso	Kv-tason voimistelija (n=61)		SM-tason voimistelija (n=83)		Kilpasarjaton voimistelijat (n=156)		Harrastetason voimistelija (n=64)		ANOVA
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
Myönteinen kehonkuva	3,27	,69	3,38	,89	3,35	,80	3,57	,90	p=,210
Kehotyytymättömyys	2,96	,73	2,83	,73	2,91	,76	2,64	,73	p=,054

Tulosten mukaan kaikkein positiivisimmin omaan kehoonsa suhtautuivat harrastesarjatason voimistelijat ja toiseksi positiivisimmin oman kehonsa kokivat kansallisen tason SM-sarjan voimistelijat. Kaikkein vähiten omaan kehoonsa olivat tyytyväisiä keskimääräisesti kansainvälisen tason voimistelijat. Kansainvälisen tason voimistelijat kokivat eniten kehotyytymättömyyttä muiden sarjatasojen voimistelijoihin nähden. Toiseksi eniten kehotyytymättömyyttä kokivat kilpasarjataso voimistelijat ja kaikkein vähiten kehotyytymättömyyttä esiintyi harrastesarjataso voimistelijoilla. Erot eri sarjatasojen välillä kehonkuvan suhteen eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

## 5.2 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen

Taulukossa 3 esitetään nykyisten ja jo uransa lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden väliset erot häiriintyneen syömiskäyttäytymisen suhteen EAT-26 ja EDE-Q 6.0 mittaristojen mukaan. Molempien mittaristojen mukaan enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä esiintyi lopettaneilla joukkuevoimistelijoilla.

TAULUKKO 3 Lopettaneiden ja nykyisten joukkuevoimistelijoiden häiriintyneen syömiskäyttäytymisen (EAT-26 mittaristo ja EDE-Q 6.0 mittaristo) keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä voimistelijaryhmien väliset erot

Voimistelijaryhmät	Nykyiset voimistelijat (n=147)		Lopettaneet voimistelijat (n=217)		T-arvo	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen EAT-26	2,27	,73	2,37	,71	-1,25	-2,01
Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen EDE-Q 6.0	2,62	1,13	2,86	1,09	-,211	,045

Taulukossa 4 esitellään eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden välisiä eroja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen suhteen.

TAULUKKO 4 Eri sarjatasoilla kilpailevien tai kilpailleiden joukkuevoimistelijoiden häiriintyneen syömiskäyttäytymisen (EAT-26 mittaristo ja EDE-Q 6.0 mittaristo) keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh)

Joukkuevoimistelijan sarjataso	Kv-tason voimistelija (n=61)		SM-tason voimistelija (n=83)		Kilpasarjatason voimistelija (n=156)		Harrastetason voimistelija (n=64)		ANOVA
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen EAT-26	2,43	,70	2,36	,71	2,33	,74	2,19	,69	p=,345
Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen EDE-Q 6.0	2,99	1,08	2,78	1,09	2,77	1,14	2,49	1,07	p=,099

Molempien mittaristojen mukaan häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä esiintyy sitä enemmän, mitä korkeammalla tasolla joukkuevoimistelija voimistelee. Eniten häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä esiintyy kansainvälisen tason voimisteliijoilla.

Tulokset kuitenkin osoittavat, että eri sarjatasojen voimistelijoiden välisessä häiriintyneessä syömiskäyttäytymisessä ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukossa 5 esitetään nykyisten ja lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välisiä eroja laihduttamisen yleisyyden, ruokaan ja syömiseen suhtautumisen ja syömishäiriöiden yleisyyden suhteen.

TAULUKKO 5 Keskiarvo (Ka) ja keskihajonta (Kh) lopettaneiden ja nykyisten joukkuevoimistelijoiden ruokaan suhtautumiseen liittyvien haasteiden suhteen

Voimistelijaryhmät	Nykyiset		Lopettaneet		T-arvo	p-arvo
	voimistelijat		voimistelijat			
	(n=147)		(n=217)			
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Suhtautuminen ruokaan ja syömiseen	1,52	,60	1,64	,66	-1,82	,070
Syömishäiriön yleisyys	1,30	,74	1,41	,84	-1,38	,168
Laihduttamisen yleisyys	1,90	,89	2,28	,85	-3,99	,000

EAT-26 mittariston ja EDE-Q 6.0 mittariston lisäksi häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja syömishäiriöiden yleisyyttä mitattiin kolmella yksittäisellä väittämällä. Ensimmäinen väittämä oli ”Oletko koskaan laihduttanut tai yrittänyt laihduttaa (Taulukko 5). Vastanneista 46 prosenttia vastasi laihduttaneensa joskus, mutta ei laihduta tällä hetkellä. 20 prosenttia vastanneista kertoi laihduttavansa tällä hetkellä ja 34 prosenttia vastasi, ettei ollut laihduttanut. Vertailtaessa nykyisten ja lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välisiä eroja laihduttamisen yleisyydessä, huomattiin että lopettaneet olivat laihduttaneet huomattavasti nykyisiä voimistelijoita enemmän. Asteikon ollessa 1-3 (1= en ole laihduttanut; 2= Laihdutan tällä hetkellä; 3= Olen laihduttanut, mutta en laihduta tällä hetkellä) Ero nykyisten ja lopettaneiden voimistelijoiden välillä oli tilastollisesti merkitsevä ( $p < 0,001$ ).

Toisena omana väittämänä häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mitattiin kysymyksellä ”Onko sinulla mielestäsi ongelmia suhtautumisessa ruokaan tai syömiseen?” (Taulukko 5) Vastanneista 8 prosenttia vastasi, että heillä on huomattavia ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen. 43 prosenttia vastanneista kertoi, että heillä on omasta mielestään pieniä ongelmia ruokaan ja syömiseen suhtautumisen kanssa. 49 prosenttia vastasi, ettei heillä ollut ongelmia ruokaan tai syömiseen liittyen. Vertailtaessa lopettaneita ja nykyisiä joukkuevoimistelijoita saatiin

tulokseksi, että lopettaneilla voimistelijoilla oli enemmän ongelmia syömiseen suhtautumisen kanssa. (Asteikko 1= Minulla ei mielestäni ole ongelmia suhtautumisessa ruokaan tai syömiseen; 2= Mielestäni minulla on pieniä ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen; 3= Mielestäni minulla on huomattavia ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen. Ero nykyisten ja lopettaneiden voimistelijoiden kohdalla ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ( $p= 0,070$ ).

Kolmantena väittämänä (Taulukko 5) kartoitettiin syömishäiriöiden yleisyyttä. 79 prosenttia vastanneista kertoi, etteivät he ole koskaan sairastaneet syömishäiriötä. 10 prosenttia vastanneista kertoi joskus sairastaneensa syömishäiriötä, mutta kokevansa nykyisin olevansa terveitä. 6 prosenttia vastanneista kertoi sairastaneensa syömishäiriötä ja toipumisen olevan nyt käynnissä. 5 prosenttia vastanneista kertoi sairastavansa syömishäiriötä tällä hetkellä. Nykyisten ja lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä oli pieni ero syömishäiriöiden esiintyvyyden suhteen. Väittämän asteikko oli 1= EN ole koskaan sairastanut syömishäiriötä, 2= Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta nykyisin koen olevani terve, 3= Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta olen nyt paranemassa siitä, 4= Sairastan tällä hetkellä syömishäiriötä. Lopettaneiden ja nykyisten voimistelijoiden välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkittävää eroa tämän väittämän osalta ( $p=0,177$ ).

Taulukossa 6 esitetään eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden välisiä eroja laihduttamisen yleisyyden, ruokaan ja syömiseen suhtautumisen ja laihduttamisen yleisyyden suhteen.

TAULUKKO 6 Eri sarjatasojen voimistelijoiden laihduttamisen, syömiseen suhtautumisen haasteiden ja syömishäiriöiden yleisyys (ka ja kh) sekä ryhmien väliset erot.

Joukkuevoimistelijan sarjataso	Kv-tason voimistelija (n=61)	SM-tason voimistelija (n=83)	Kilpasarjatason voimistelija (n=156)	Harrastetaso voimistelija (n=64)	ANOVA
	Ka Kh	Ka Kh	Ka Kh	Ka Kh	

Laihduttamisen yleisyys	2,21 ,89	2,20 ,84	2,10 ,88	2,00 ,96	p= ,452
Syömiseen ja ruokaan suhtautuminen	1,77 ,67	1,61 ,62	1,56 ,63	1,45 ,62	p=,042
Syömishäiriöiden yleisyys	1,44 ,85	1,36 ,77	1,34 ,79	1,38 ,81	p=,866

Vertailtaessa eri sarjatasoja, voidaan huomata, että kansainvälisen tason urheilijat ovat laihduttaneet kaikkein eniten (Taulukko 6), kansallisen SM-sarjan urheilijat ovat kuitenkin lähes samoissa lukemissa. Ero eri sarjatasojen välillä ei kuitenkaan ole laihduttamisen osalta tilastollisesti merkitsevä. Syömiseen ja ruokaan suhtautumisen ongelmien (Taulukko 6) kohdalla voidaan myös huomata, että mitä korkeammalla tasolla voimistellaan, sen enemmän ongelmia on ruokaan suhtautumisen kanssa. Eron syömiseen suhtautumisen ongelmien kanssa ovat tilastollisesti merkitsevät ( $p=0,042$ ). Syömishäiriöitä esiintyi (Taulukko 6) kyselyn mukaan eniten kansainvälisen tason urheilijoilla ja toiseksi eniten harrastesarjataso voimistelijoilla. Erot eri sarjatasojen välillä eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä ( $p=0,866$ )

### 5.3 Harjoitteluun liittyvät pakkoajatukset

Taulukossa 7 esitetään nykyisten ja lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden harjoitteluun liittyvien pakkoajatusten keskiarvot ja keskihajonnat sekä ryhmien väliset erot.

TAULUKKO 7 Lopettaneiden ja nykyisten joukkuevoimistelijoiden harjoitteluun liittyvien pakkoajatusten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä ryhmien väliset erot

Voimistelijaryhmät	Nykyiset voimistelijat (n=147)		Lopettaneet voimistelijat (n=217)		T-arvo	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Harjoitteluun liittyvät pakkoajatukset	3,21	,82	3,51	,84	-3,29	,001

Enemmän harjoitteluun liittyviä pakkoajatuksia on lopettaneilla joukkuevoimistelijoilla. Taulukossa 7 osoitetaan, että tilastolliset ero pakkoajatuksissa harjoitteluun liittyvien lopettaneiden ja nykyisten voimistelijoiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ( $p < 0,001$ ).

Taulukossa 8 esitetään eri sarjatasoilla kilpailevien voimistelijoiden harjoitteluun liittyvien pakkoajatusten keskiarvot ja keskihajonnat sekä ryhmien väliset erot.

TAULUKKO 8 Eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden harjoitteluun liittyvien pakkoajatusten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä ryhmien väliset erot

Joukkuevoimistelijan sarjataso	Kv-tason voimistelija (n=61)		SM-tason voimistelija (n=83)		Kilpasarjataso voimistelija (n=156)		Harrastetason voimistelija (n=64)		ANOVA
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
Harjoitteluun liittyvät pakkoajatukset	3,47	,85	3,40	,84	3,43	,86	3,19	,81	p=,225

Taulukko 8 osoittaa, että eniten pakkoajatuksia harjoittelun suhteen esiintyi kansainvälisen tason joukkuevoimistelijoilla. Kilpasarjataso voimistelijoilla esiintyi toiseksi eniten pakkoajatuksia harjoittelun suhteen. Kaikkein vähiten pakkoajatuksia harjoittelun suhteen oli harrastesarjan voimistelijoilla. Taulukko 8 osoittaa, että sarjatasojen väliset erot harjoitteluun liittyvien pakkoajatusten suhteen eivät ole tilastollisesti merkitsevät.

#### 5.4 Lajikulttuurin vaikutukset kehonkuvaan

Taulukossa 9 esitetään nykyisten ja lopettaneiden voimistelijoiden keskiarvot ja keskihajonnat valmentajan, joukkuekavereiden ja lajikulttuurin vaikutuksista kehonkuvaan sekä ryhmien väliset erot.

TAULUKKO 9 Lopettaneiden ja nykyisten joukkuevoimistelijoiden kokemukset lajikulttuurin vaikutuksista kehonkuvaan. Keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä ryhmien väliset erot

Voimistelijaryhmät	Nykyiset voimistelijat (n=147)		Lopettaneet voimistelijat (n=217)		T-arvo	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Valmentajan vaikutus kehonkuvaan	1,30	,46	1,62	,79	-4,77	,000
Joukkuekavereiden vaikutus kehonkuvaan	1,18	,46	1,35	,68	-2,90	,004
Lajikulttuurin vaikutus kehonkuvaan	2,28	,90	2,77	1,04	-4,66	,000

Tulosten mukaan lopettaneet voimistelijat kokivat valmentajan vaikuttaneen enemmän heidän kehonkuvaansa. Lopettaneet joukkuevoimistelijat kokivat myös joukkuekavereiden vaikuttaneen heidän kehonkuvaansa nykyisiä voimistelijoina enemmän. Lajikulttuurilla oli tulosten mukaan enemmän vaikutusta lopettaneiden voimistelijoiden kehonkuvaan. Tulosten mukaan kaikilla lajikulttuurin osa-alueilla oli tilastollinen merkitsevyys nykyisten ja lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä.

Taulukossa 10 esitetään ero sarjatasojen urheilijoiden keskiarvot ja keskihajonnat valmentajan, joukkuekavereiden ja lajikulttuurin vaikutuksista kehonkuvaan sekä ryhmien väliset erot.

TAULUKKO 10 Eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden kokemukset valmentajan vaikutuksista kehonkuvaan. Keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä ryhmien väliset erot

Joukkuevoimistelijan sarjataso	Kv-tason voimistelija (n=61)		SM-tason voimistelija (n=83)		Kilpasarjataso voimistelija (n=156)		Harrastetason voimistelija (n=64)		ANOVA
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
Valmentajan vaikutus kehonkuvaan	2,02	,92	1,57	,65	1,29	,52	1,37	,64	p=,000
Joukkuekavereiden vaikutus kehonkuvaan	1,28	,60	1,27	,62	1,27	,57	1,32	,68	p=,962
Lajikulttuurin vaikutus kehonkuvaan	3,19	1,01	2,68	,93	2,45	,94	2,14	1,03	p=,000

Taulukko 10 osoittaa, että kansainvälisen tason voimistelijat kokevat valmentajan vaikuttavan muita sarjatasoja enemmän heidän kehonkuvaansa. Taulukossa esitetään lisäksi joukkuekavereiden vaikutukset kehonkuvaan eri sarjatasoilla voimistelevilla joukkuevoimistelijoilla. Tulosten mukaan harrastesarjavoimistelijat kokivat joukkuekavereilla olevan eniten vaikutusta heidän kehonkuvaansa. Kansainvälisen tason voimistelijat ovat kokeneet lajikulttuurin vaikuttavan selvästi eniten heidän kehonkuvaansa muihin sarjatasoihin nähden. Taulukossa 10 on osoitettu, että tilastollisesti merkitsevät erot eri sarjatasojen vastauksissa on sekä valmentajan vaikutuksissa kehonkuvaan, että lajikulttuurin vaikutuksissa kehonkuvaan.

## 6 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon kehotytyttömyyttä ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä nykyisillä ja jo uransa lopettaneilla yli 15-vuotiailla joukkuevoimistelijoilla esiintyy. Lisäksi vertailussa oli eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden väliset erot kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen suhteen. Tutkielmani tutkimuskysymykset olivat: Miten joukkuevoimistelijat kokevat oman kehonkuvansa ja onko kehonkuvassa eroja eri sarjatasoilla voimistelevien joukkuevoimistelijoiden välillä ja nykyisten sekä jo uransa lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä? Esiintyykö joukkuevoimistelijoilla häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja onko esiintyvyydessä eroja eri sarjatasoilla kilpailevien ja nykyisten sekä lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä? Esiintyykö joukkuevoimistelijoilla harjoitteluun liittyviä pakkoajatuksia ja onko esiintyvyydessä eroja nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden sekä eri sarjatasoilla kilpailevien joukkuevoimistelijoiden välillä? Onko lajikulttuurilla vaikutuksia joukkuevoimistelijoiden kehonkuvaan ja onko vaikutuksissa eroja eri sarjatasojen ja nykyisten ja jo lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden välillä?

Tutkielmani kyselyyn vastasi yhteensä 364 nykyistä ja entistä joukkuevoimistelijaa. Lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden osuus vastaajista oli 217 ja nykyisiä voimistelijoita vastasi 147. Olisi ollut hyvä saada nykyisten joukkuevoimistelijoiden osuutta vielä suuremmaksi, mutta aihe voi olla monille arkaluontoinen ja tällaiseen henkilökohtaiseen kyselyyn vastaaminen voi tuntua epämiellyttävältä. Voi myös olla, että nykyiset joukkuevoimistelijat elävät ”voimistelukouluissa”, jossa ei välttämättä vielä tiedosteta kehonkuvaan liittyviä ongelmia, joita lajikulttuurista on mahdollisesti saattanut aiheutua. Tämä on saattanut vähentää nykyisten joukkuevoimistelijoiden osuutta vastaajissa sekä tämä tekijä on saattanut mahdollisesti vaikuttaa siihen, että nykyiset voimistelijat ovat saattaneet antaa vastauksissaan suotuisamman kuvan omasta kehonkuvastaan. (Suvanto-Witikka & Törrönen 2003.)

Tutkimustuloksissa olisi ollut mahdollisuus vertailla vieläkin enemmän BMI:n tai voimistelijan iän vaikutuksia koettuun kehonkuvaan sekä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. BMI:t olivat kuitenkin eri sarjatasoilla hyvinkin samoilla tasoilla yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta ja eri ikäisten voimistelijoiden vertailu olisi ollut mielekkäämpää, jos mukana olisi ollut myös nuorempia vastaajia. Kokonaisuudessaan tutkielman toteuttaminen oli silmiä avaava ja

mielenkiintoinen kokemus, joka antoi paljon uutta tietoa, jota toivottavasti hyödynnetään lajikkulttuurin ja valmentajien osaamisen kehittämisessä.

Tulokset osoittivat, että lopettaneet joukkuevoimistelijat kokivat enemmän kehotytyymättömyyttä nykyisiin joukkuevoimistelijoihin nähden. Ero lopettaneiden ja nykyisten joukkuevoimistelijoiden kokeman kehotytyymättömyyden välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Nykyisillä joukkuevoimistelijoiden esiintyi lopettaneita joukkuevoimistelijoihin enemmän myönteistä kehonkuvaa, mutta tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tulokset osoittivat, että eniten kehotytyymättömyyttä esiintyi kansainvälisen tason urheilijoilla ja harrastesarjataso urheilijoilla esiintyi kaikkein eniten myönteistä kehonkuvaa. Tulokset eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä koskien tulokset osoittivat, että lopettaneilla joukkuevoimistelijoiden esiintyi enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä nykyisiin joukkuevoimistelijoihin nähden. 66% kaikista vastaajista oli kyselyn mukaan laihduttanut joskus tai laihdutti tällä hetkellä. Tulosten mukaan laihduttaminen oli yleisempää lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden keskuudessa nykyisiin voimistelijoihin nähden ja ero oli tilastollisesti merkitsevä. Lopettaneilla joukkuevoimistelijoiden esiintyi lisäksi enemmän ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen nykyisiin joukkuevoimistelijoihin verrattuna.

Vertailtaessa eri sarjatasojen voimistelijoihin, voidaan huomata, että laihduttaminen oli kaikkein yleisintä kansainvälisen tason joukkuevoimistelijoiden, mutta suuria eroja sarjatasojen välillä ei ollut. Myös syömishäiriöiden esiintyvyys oli yleisintä kansainvälisen tason joukkuevoimistelijoiden muihin sarjatasoihin nähden, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tuloksesta voidaan huomata myös, että haasteita ruokaan ja syömiseen suhtautumisessa oli eniten kansainvälisen tason urheilijoilla ja ero oli tilastollisesti merkitsevä muihin sarjatasoihin nähden.

Harjoitteluun liittyvät pakkoajatukset olivat yleisempiä lopettaneilla joukkuevoimistelijoiden. Tämä ero oli tilastollisesti merkitsevä. Eri sarjatasoja vertailtaessa, kansainvälisen tason joukkuevoimistelijoiden esiintyi pakkoajatuksia muiden sarjatasojen voimistelijoihin enemmän, mutta myös kansallisen tason SM-sarjataso voimistelijoiden sekä kilpasarjan voimistelijoiden tulokset olivat hyvin saman suuntaisia. Erot sarjatasojen välillä eivät olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä.

Lajikulttuurista tutkin kolmen eri osa-alueen vaikutuksia voimistelijoiden kehonkuvaan. Osa-alueet olivat valmentajan vaikutukset, joukkuekavereiden vaikutukset ja yleisesti lajikulttuurin vaikutukset kehonkuvaan. Lopettaneita ja nykyisiä joukkuevoimistelijoina vertailtaessa, lopettaneet voimistelijat kokivat kaikkien näiden osa-alueiden vaikuttaneen heidän kehonkuvaansa nykyisiä joukkuevoimistelijoina enemmän. Kumpikaan ryhmä ei kuitenkaan arvioinut valmentajien tai joukkuekavereiden vaikutuksia kehonkuvaansa kovin suureksi, mutta suurin vaikutus kehonkuvaan oli molemmilla ryhmillä yleisellä lajikulttuurilla. Kuitenkin ero nykyisten ja lopettaneiden voimistelijoiden välillä sekä valmentajan, lajikulttuurin, että joukkuekavereiden vaikutuksesta kehonkuvaan oli tilastollisesti merkitsevä.

Vertailtaessa eri sarjatasojen voimistelijoina voidaan huomata, että kansainvälisen tason voimistelijat kokivat lajikulttuuriin liittyvien osa-alueiden vaikuttaneen eniten heidän kehonkuvaansa valmentajan vaikutusten sekä yleisen lajikulttuurin vaikutusten suhteen. Oli myös mielenkiintoista, että harrastesarjataso voimistelijat kokivat joukkuekavereiden vaikutuksen kehonkuvaansa kaikkein suurimmaksi, vaikka muissa lajikulttuurin osa-alueissa vaikutukset kasvoivat sitä korkeammiksi, mitä korkeammalle sarjatasolle mentiin. Vaikutukset eivät olleet kuitenkaan valmentajien tai joukkuekavereiden osalta kovin suuret millään sarjatasolla, mutta yleisen lajikulttuurin vaikutukset kansainvälisen tason joukkuevoimistelijat kokivat muita sarjatasoja huomattavasti suuremmiksi. Erot eri sarjatasojen välillä olivat tilastollisesti merkitsevät lajikulttuurin sekä valmentajan vaikutuksen suhteen.

Tulokset osoittavat, että lajikulttuurin kehittyminen sekä rohkea puuttuminen lajikulttuurin puutteisiin ja haastekohtiin ovat tuottaneet positiivisia tuloksia. Lisäksi lajin sääntöuudistukset ja sitä kautta ulkonäön sijaan keskittyminen enemmän itse lajiosaamiseen ovat selkeästi vieneet joukkuevoimistelijoiden kehonkuvaa positiivisempaan suuntaan. Voimistelijoiden myönteisen kehonkuvan lisääntymiseen on myös vaikuttaneet varmasti seurojen ja lajiliiton lisääntyneet tukitoimet ja valmennuksen vieminen kokonaisvaltaisempaan suuntaan pelkästä lajiharjoittelusta urheilijoiden kasvattamiseen myös muilla elämän osa-alueilla.

Kiistatonta on kuitenkin se, että esteettisissä lajeissa esiintyy häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä sekä syömishäiriöitä muuta väestöä enemmän (Charpentier 2004). Tämän osoittaa tutkielmani tuloksissa se, että 66 prosenttia vastanneista on laihduttanut aikaisemmin tai laihduttaa tällä hetkellä. Lisäksi yli 51 prosenttia vastanneista koki suhtautumisessaan syömiseen ja ruokaan olevan pieniä tai suuria ongelmia. Tämän lisäksi vastanneista jopa 21 prosenttia kertoi

sairastaneensa tai sairastavansa tällä hetkellä syömishäiriötä. Nämä ovat huolestuttavia lukuja ja osoittavat sen, että tukitoimia ja valmentajien koulutuksia ravitsemuksen suhteen tulisi lisätä yhä entisestään ja ravitsemusvalmennuksen tulisi olla osa joukkuevoimistelijoiden urapolkua jo lapsuusvaiheesta asti (Hiilloskorpi 2012).

Mielenkiintoista oli ristiriita aikaisempiin tutkimuksiin häiriintyneen syömiskäyttäytymisen esiintymisessä eri sarjatasojen välillä. Aikaisemmissa tutkimuksissa korkeammalla tasolla voimistelevilla tai tanssivilla urheilijoilla on esiintynyt vähemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja kehonkuvan haasteita (Harrigera ym. 2014; Wyon ym. 2004). Kuitenkin tämä tutkielma osoitti, että joukkuevoimisteliijoilla korkeamman tason urheilijoilla esiintyy enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja kehotyytymättömyyttä muiden sarjatasojen urheilijoihin verrattuna.

Lajin kannalta on tärkeää huomata, mitkä tekijät vaikuttavat joukkuevoimistelijoiden kehotyytymättömyyteen ja häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Eniten kaikkien sarjatasojen voimistelijat kokivat yleisen lajikulttuurin vaikuttaneen heidän kehonkuvaansa. Huomattavasti eniten vaikutuksia kokivat kansainvälisen sarjatasojen voimistelijat. Tämä voi johtua ulkomailta tulevista vaikutteista sekä kansainvälisten tuomareiden ajatuksista, miltä voimistelijoita tulisi näyttää. Mielenkiintoista oli myös huomata, että kansainvälisen tason voimistelijat kokivat myös valmentajien vaikuttavan heidän kehonkuvaansa, huomattavasti muita sarjatasoja enemmän.

Nämä tutkimustulokset antavat joukkuevoimistelun valmentajille sekä lajiliitolle tutkimustietoa siitä, mihin tekijöihin lajikulttuurissa kannattaisi puuttua, jotta saisimme voimistelijoita kehonkuvaa vietyä yhä positiivisempaan suuntaan. Tulokset kuitenkin osoittavat, että lajikulttuurin kehityksen suunta on ollut oikea. Seuraavana askeleena kohti terveempää kehonkuvaa olisi hyvä panostaa seurojen ja Voimisteluliiton ravitsemusvalmennukselliseen ammattitaitoon sekä valmentajille osoitettuihin ravitsemuskoulutuksiin, jotta valmentajien osaamista saataisiin kehitettyä.

Tämä tutkielma avaa monia jatkotutkimusmahdollisuuksia. Olisikin mielenkiintoista saada lisää tutkimustietoa syömishäiriöön sairastuneista joukkuevoimisteliijoista sen suhteen, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet sairauden puhkeamiseen, sairauden etenemiseen ja miten siihen on puu-

tuttu valmentajien tai joukkuekavereiden puolesta. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa valmentajien toimintatavoista ja osaamisesta syömishäiriötapauksissa sekä valmentajien osaamisesta ravitsemusvalmennuksellisissa asioissa.

## 7 LÄHTEET

- Abraham, S. & Llewellyn-Jones, D. 2001. Eating disorders: the facts. Oxford:Oxford Bell, L. & Rushforth, J. 2008. Over coming body image disturbance: a programme for people with eating disorders. New York: Routledge.
- Borg, P. 2012. Syömiskäyttäytymisen ongelmat ja häiriintynyt syöminen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärven Offset Oy.
- Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus- Teoriasta käytäntöön. Edita, Helsinki. 221-231.
- 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.
- Buchanan, B. 2013. Body dysmorphic disorder puts ugly in the brain of the beholder. Teoksessa J. Healey (toim.) Positive body image. Thirroul: The Spinney Press, 9-11.
- Bulik, C. M. 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. 2013. Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508.
- Charpentier, P. Syömishäiriöt urheilijoilla tietoa valmentajille. Viitattu 22.8.2017. (<http://www.terveurheilija.fi/getfile.php?file=457>)
- Costin, C. 2007. The eating disorders sourcebook. Comprehensive guide to the causes, treatments, and prevention of eating disorders. 3<sup>rd</sup> edition. New York: McGraw-Hill.
- Cusumano, D. L. & Thompson, J. K. 1997. Body Image and Body Shape Ideals in Magazines: Exposure, Awareness, and Internalization. *Sex Roles* 37(9/10), 701–721.
- 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.

- de Oliveira, G., de Pinho, P., de Oliveira, T., Silva, J., Fernandes, P., Filho, J. 2017. Assessment of body composition, Somatotype and Eating Disorders in Rhythmic Gymnasts. *Journal of Exercise Physiology*. 125–136.
- Fairburn, C. G. & Beglin S. J. 2008. Eating Disorders Examination Questionnaire (EDE-Q 6.0). Teoksessa C. G. Fairburn, *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*, New York: Guilford Press. (<http://cedd.org.au/wordpress/wp-content/uploads/2014/09/Eating-Disorder-Examination-Questionnaire-EDE-Q.pdf>) Viitattu 26.5.2020.
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. 2013. Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, 43(1), 1-14.
- Fogelholm, M., & Hiilloskorpi, H. 1999. Weight and diet concerns in Finnish female and male athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 31(2), 229–235.
- Frost, J. & McKelvie, S. 2004. Self-Esteem and body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *Sex Roles* 51(1-2), 45–54.
- Furnham, A., Badmin, N. & Sneade, I. 2002. Body image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology* 136(6), 581–596.
- Galetta, F., Franzoni, F., D'alessandro, C., Piazza, M., Tocchini, L., Fallahi, P. & Santoro, G. 2015. Body composition and cardiac dimensions in elite rhythmic gymnasts. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(9), 946–952.
- Garner, D. & Garfinkel, P. 1979. The Eating Attitude Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. (EAT-26). (<http://eat-26.com/Docs/Garner-EAT-40%201979.pdf>) Viitattu 26.5.2020.
- Goldfield, G. S. 2009. Body image, disordered eating and anabolic steroid use in female bodybuilders. *Eating Disorders* 17 (3), 200-210.
- Grogan, S. 1999. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. ([http://www.art-therapy.gr/images/stories/book\\_library/new/BIBLIA/art%20therapy/Body-Image-Understanding-Body-Dissatisfaction-in-Men-Women-a.pdf](http://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/new/BIBLIA/art%20therapy/Body-Image-Understanding-Body-Dissatisfaction-in-Men-Women-a.pdf))
- Hale, B.D. & Smith, D. 2012. Bodybuilding. Teoksessa T.F. Cash (toim.) *Encyclopedia of body image and human appearance*. Elsevier, 66-73.

- Hargreaves, D. A. & Tiggermann, M. 2006. 'Body Image Is for Girls' A Qualitative Study of Boys' body image. *Journal of Health Psychology* 11(4), 567–576.
- Harrigera, J. A., Witherington, D. C. & Bryanc, A. D. 2014. Eating pathology in female gymnasts: Potential risk and protective factors. *Body Image*, 501 – 508
- Hesse-Biber, S. 1996. *Am I thin enough yet? The cult of thinness and the commercialization of identity*. New York: Oxford University Press.
- Hiilloskorpi, H., Ojala, A., Laaksonen, M. & Borg, P. 2012. Tytöstä naiseksi- Ravitseminen osana hyvää harjoittelua. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvallmennus*. 1. painos. Saarijärvi: VK-Kustannus Oy, 153–180.
- Helminen.1988. Rytminen voimistelu. Teoksessa Koskela, P. & Jaakkola, H. 1988. *Naisvoimistelu- Liikunnan iloa: Gummerus Oy Kirjapaino*. 206-209.
- Holmqvist, K. & Frisén, A. 2012. "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image* 9, 388–395.
- Ilander, O. 2010. *Nuoren urheilijan ravitseminen*. 1. painos. Lahti: Vk-Kustannus Oy.
- International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, 2017. Viitattu 3.4.2017. <http://www.ifagg.com/agg/>
- International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, 2020. Competition rules of aesthetic group gymnastics. Viitattu 26.4.2020. (<https://www.voimistelu.fi/LinkClick.aspx?fileticket=wLiMpdvk9wU%3d&portalid=0>)
- Jansson, K. 2016. "Jos mä parannun niin meidän joukkue ei pärjää"- kolmasosa voimistelujoukkueesta sairastui syömishäiriöön. Viitattu 9.5.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-9277895>
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. *Hyvä itsetunto*. Porvoo: Wsoy.
- Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P. & Viljanen, R. 2008. *Olen juuri syönyt. Läheiselläni on syömishäiriö*. Helsinki: Duodecim.
- Korhonen, H., Pirinen, S., Rissanen, K. Salokoski, A. 2008. *Anoreksia ja bulimia nuorten hoitotyössä- opas*. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C13.
- Laine, L. 1984. *Vapaaehtoisten järjestöjen kehitys ruumiinkulttuurin alueella Suomessa V. 1856-1917*. Lappeenranta: Etelä Saimaan Kustannus Oy.
- Laine, L. 2000. *Työväen urheiluliikkeen naiset*. Keuruu: Otava kirjapaino Oy.
- Laine, L., Sarje, A. 2002. *Suomalaisen naisvoimistelun maailmat*. Helsinki: Hakapaino.

- Linna-Laiho, J. 1988. Rytminen kilpavoimistelu. Naisvoimistelu- Liikunnan iloa: Gummerus Oy Kirjapaino.
- Louhimaa R.-M., Lyyra N. & Kokkonen, M. 2020. Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoiden harjoituskokemuksiin. *Liikunta & Tiede* 57 (3), 83–90.
- McCreary, D. & Sasse, D. 2000. An exploration of the drive for muscularity in Adolescent Boys and Girls, *Journal of American College Health*, 297-304, (<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07448480009596271?needAccess=true&>)
- McKinley, N.M. 2006. Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: cultural and developmental contexts in the transition from college. 159-173.
- Meermann, R. 1983. Experimental investigation of disturbances in body image estimation in anorexia nervosa patients, and ballet and gymnastics pupils. 91–100.
- Mervaala, A., Laukka, P., Keski-Rahkonen, A., 2019. Naisurheilijan oireyhtymä: liikaa urheilua ja liian vähän ruokaa. *Lääketieteellinen aikakauslehti* (1):61-8. (<https://www.duodecimlehti.fi/duo14711>)
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Helsinki: International Methelp Oy.
- Mills, J. S., Roosen, K. & Vella-Zarb, R. 2011, *The psychology of body image: understanding body image instability and distortion*. Teoksessa S.B. Greene (toim.) *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*. Hauppauge, US: Nova Publishers, 59-80.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., Budgett, R. & Ljungqvist, A. 2014 Beyond the Female Athlete Triad--Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). 48(7), 491-7.
- Mosur-Kałuża, S. & Guskowska, M. 2015. Physical activity and body image of women: literature review. *Baltic journal of health and physical activity*, 7 (3), 29-37.
- Murphy, R., Perkins, S. & Schmidt, U. 2005. The empirical status of atypical eating disorders and the present EDNOS diagnosis. Teoksessa C. Noring & B. Palmer (toim.), *EDNOS, eating disorders not otherwise specified: scientific and clinical perspectives on the other eating disorders* (s.41–62). New York: Routledge.

- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät. Kopijyvä.
- Mäkelä, P. Nygren, H. Ahola, M. 1993. Kilpakenttien sankarit 2. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- National Eating Disorders Collaboration 2013. What is body image? Teoksessa J. Healey (toim.) Positive body image. Thirroul: The Spinney Press, 1-3.
- National Eating Disorders Association (NEDA). 2018. What is body image? Viitattu 20.5.2020.
- Noll Hammond, S. 2004. Piruetti, Baletin Perusteet. Suom. M. Nikkilä & T. Tunkkari. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Orbach I. & Mikulincer, M. 1998. Body investment scale: Construction and validation of a body experience scale. *Psychological Assessment* 10 (4), 415– 425. (<https://oae.ovid.com/article/00012030-199812000-00010>)
- Paskevskaja, A. 1992. Both sides of the mirror: the science and art of ballet. 2. painos. Penningt:Princeton Book Company Publishers
- Pearson, A.N., Heffner, M. & Follette, V.M. 2010. Acceptance & commitment therapy for body image dissatisfaction. New Harbinger Publications.
- Perloff, R. M. 2014. Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research, *71(11-12)*, 363-377.
- Rasmus, T. 1988. Suomalainen naisvoimistelu.1988. Naisvoimistelu- Liikunnan iloa: Gummerus Oy Kirjapaino.
- Riihonen, E. 1990. Syömishäiriöitä– Kun portti aikuisuuteen ei avaudu. Helsinki: Kirjapaja.
- Sarje, A. 2008. Elin Kallion voimistelujärjestelmä- Suomalaisen naisvoimistelun perusta. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 66–71.
- Silva, M-G, Paiva, T. 2015. Low energy availability and low body fat of female gymnasts before an international competition. *European Journal of Sport Science*. 591-599.
- Smolak, L. 2004. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image* 1(1), 15–28.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M. 2004. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25–32.

- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. 2010. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(s2), 112–121.
- Suokas, J. & Rissanen, A. 2013. Syömishäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim, 346–361
- Suomen Työväen Urheiluliitto, 2017. TUL:n joukkuevoimistelun vapaa- ja välineohjelman kilpailusäännöt sarjat yli 25v ja yli 35v. Suomen Voimisteluliitto (<https://www.voimistelu.fi/fi/Löydä-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>) Viitattu 26.4.2020
- Suomen Voimisteluliitto: Ravitsemusohjeet- huippuvaihe ([https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulutus/Terve%20Voimistelija/Voimistelijan%20urapolku,%20ravitseminen\\_huippuvaihe.pdf](https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulutus/Terve%20Voimistelija/Voimistelijan%20urapolku,%20ravitseminen_huippuvaihe.pdf)) Viitattu 24.4.2020
- Suomen Voimisteluliitto (<https://www.voimistelu.fi/fi/Löydä-voimistelu/Rytminen-voimistelu/Lajiesittely>) Viitattu 26.4.2020
- Suomen Voimisteluliitto (<https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/Voimisteluliitto%20meikit%20ja%20hivsvarit%2001012020.pdf>) Viitattu 26.4.2020.
- Suvanto-Witikka, R. & Törrönen, A. 2003. Sosiaalisesti suotuisa vastaaminen – faktorimallin tarkastelua. Helsingin yliopisto. Viitattu 29.5.2020.
- Taanila, A. 2019. Akin menetelmäblogi (<https://tilastoapu.wordpress.com>) Viitattu 29.5.2020.
- Taranis, L., Touyz, S., & Meyer, C. 2011. Disordered eating and exercise: Development and preliminary validation of the Compulsive Exercise Test CET. ([http://www.lboro.ac.uk/media/www.lboro.ac.uk/external/content/schools\\_and\\_departments/ssehs/documents/lucred/compulsive-exercise-test.pdf](http://www.lboro.ac.uk/media/www.lboro.ac.uk/external/content/schools_and_departments/ssehs/documents/lucred/compulsive-exercise-test.pdf)) Viitattu 27.5.2020
- Thompson, J. K. & Heinberg, L. J. 1999. The media's influence on body image disturbance and eating disorders; we've reviled them, now can we rehabilitate them? *Journal of Social Issues* 55, 339-353.
- Thompson, R., & Sherman, R. 1999. "Good athlete" traits and characteristics of anorexia nervosa: Are they similar? *Eating Disorders*, 7(3), 181–190.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita.

- Tylka & Wood-Barcalow. 2015. The Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults developed.  
(<https://aquila.usm.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.fi/&httpsredir=1&article=2308&context=dissertations> ) Viitattu 26.5.2020.
- Viljanen, T. Mikkola, S. Santala, S. Rekilä, P. 2009. Syömishäiriöt – mistä on kyse? Ensitieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. (<http://www.syomishairioliitto.fi/arkisto/Ensitieto-opas.pdf>)
- Väestöliitto, murrosiän kasvu ja kehitys, 2017. (<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/>)
- Weissenfelt, J. 2016. SoMe ja nuoret 2016– Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. (<http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/>)
- Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. 2011. Body image development in adolescent girls. Teoksessa T.F. Cash & L. Smolak (toim.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention 2. New York: The Guilford Press, 76–84.
- Wyon, M. Hutchings, K. Wells, A. Nevill, A. 2014. Body Mass Index, Nutritional Knowledge, and Eating Behaviors in Elite Student and Professional Ballet Dancers. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 390-396.

## LIITE 1: KYSELYLOMAKE

### I Taustatiedot

Valitse itseesi sopiva vastaus napsauttamalla hiirellä tai kirjoita vastaus sille osoitettuun paikkaan.

1. Vahvistan osallistumiseni tutkimukseen ja annan luvan tietojeni käyttöön anonymisti tutkimuksessa
2. Mikä on sukupuolesi?  
Nainen \_\_\_\_\_  
Mies \_\_\_\_\_  
Muu \_\_\_\_\_
3. Minkä ikäinen olet (ikä pyöristettynä lähimpään täyteen vuoteen)? \_\_\_\_\_ vuotta
4. Mikä on pituutesi senttimetreinä? (Kirjoita senttimetrin tarkkuudella)  
\_\_\_\_\_ Cm
5. Mikä on painosi kilogrammoina? (Kirjoita kilogramman tarkkuudella)  
\_\_\_\_\_ Kg

### II Liikuntaharrastuneisuus

6. Harrastatko joukkuevoimistelua tällä hetkellä vai oletko lopettanut voimistelu-urasi?
  - Harrastan joukkuevoimistelua tällä hetkellä
  - Olen voimistelu-urani päättänyt urheilija
7. Minkä sarjatason urheilija olet/olet ollut ennen uran lopettamista? (valitse yksi)
  - Kansainvälisen tason kilpaurheilija
  - kansallisen tason kilpaurheilija (SM-sarja)
  - Kilpasarjatason urheilija
  - Harrastesarjatason urheilija
8. Kuinka monta tuntia viikossa keskimäärin harjoittelet lajia?
  1. Yli 25 tuntia viikossa
  2. 20-25 tuntia viikossa
  3. 15-20 tuntia viikossa
  4. 10-15 tuntia viikossa
  5. 5-10 tuntia viikossa
  6. Alle 5 tuntia viikossa

9. Minkälaista oheisharjoittelua harjoitusohjelmaasi kuuluu? Kuinka monta tuntia teet oheisharjoittelua viikossa? (Kirjoita vastaus viivalle)
- 

### III Koettu kehonkuva

Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin. (Asteikko 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)

10. Olen tyytyväinen siihen miltä kehoni näyttää. (4. BAS-2)
11. Olen tyytyväinen kehoni toimintakykyyn. (4. BAS-2)
12. Olen pettynyt ja/tai turhautunut ulkonäköni. (6. BIS)
13. Uskon, että näyttäisin paremmalta jos painaisin 5 kiloa enemmän. (1. Drive for Muscularity)
14. Tunnen tarvetta oksentaa syömisen järkeen (EAT-26)
15. Toivon, että olisin lihaksikkaampi. (1. Drive for Muscularity)
16. Koen, että suorituskykyni olisi parempi, jos painaisin 5 kiloa enemmän
17. Olen pelännyt lihovani. (3. EDE-Q 6.0)
18. Olen tuntenut itseni lihavaksi. (3. EDE-Q 6.0)
19. Olen tuntenut voimakasta halua laihtua. (3. EDE-Q 6.0)
20. Uskon että tuntisin itseni itsevarmemmaksi, jos olisin lihaksikkaampi. (1. Drive for Muscularity)
21. Pidän ulkonäöstäni sen epätäydellisyyksistä ja puutteista huolimatta. (6. BIS)
22. Pelkään että minut nähdään eri tavalla tai kykenemättömänä, jos en säilytä tiettyä painoa. (5. the body esteem scale)

23. Ajatukset kehon muodosta tai painosta ovat vaikeuttaneet keskittymistäni asioihin, jotka kiinnostavat minua (esim. työ, keskustelu tai lukeminen) (3. EDE-Q 6.0)
24. Haluaisin olla laihempi (EAT-26)
25. Muiden ihmisten mielestä olen liian laiha (EAT-26)

#### **IV Syömiskäyttäytyminen**

Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin.

26. Oletko koskaan laihduttanut tai yrittänyt laihduttaa?
- En.
  - Laihduan tällä hetkellä.
  - Olen joskus laihduttanut, mutta en tällä hetkellä.
27. Onko sinulla mielestäsi ongelmia suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen?
- Mielestäni minulla ei ole ongelmia ruokaan ja syömiseen liittyen.
  - Mielestäni minulla on pieniä ongelmia ruokaan ja syömiseen liittyen.
  - Mielestäni minulla on huomattavia ongelmia syömiseen ja ruokaan liittyen.
28. Valitse nykyistä tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto
- En ole koskaan sairastanut syömishäiriötä.
  - Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta nykyisin koen olevani terve.
  - Olen aiemmin sairastanut syömishäiriötä, mutta olen nyt paranemassa siitä.
  - Sairastan tällä hetkellä syömishäiriötä.

Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin. (Asteikko 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)

29. Tunnen syyllisyyttä tai itseinhoa syötyäni liikaa (EDE-Q 6.0)
30. Minusta tuntuu, että usein käytän paljon aikaa sen miettimiseen, kuinka paljon söin, tai sen pohtimiseen, miten yritän olla syömättä enää (EDE-Q 6.0)
31. Olen tarkoituksella yrittänyt rajoittaa syömäni ruoan määrää vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painooni (riippumatta siitä oletko onnistunut) (EDE-Q 6.0)
32. Olen yrittänyt välttää tiettyjä ruoka-aineita joista pidän vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painooni (riippumatta siitä oletko onnistunut) (EDE-Q 6.0)

33. Olen yrittänyt noudattaa tiettyjä syömiseen liittyviä sääntöjä (esim. kalorirajaa), vaikuttaakseni kehoni muotoon tai painooni (riippumatta siitä oletko onnistunut) (EDE-Q 6.0)
34. Ajatukset ruoasta, syömisestä tai kaloreista ovat vaikeuttaneet keskittymistäni asioihin, jotka kiinnostavat minua (esim. työ, keskustelu tai lukeminen) (EDE-Q 6.0)
35. Olen pelännyt menettäväsi syömisessäsi hallinnan (EDE-Q 6.0)
36. Olen käyttänyt oksentamista tai laksatiiveja keinona nollata syömäni kalorit (EDE-Q 6.0)
37. Vältän syömistä vaikka olisin nälkäinen (EAT-26)
38. Huomaan usein miettiväni ruokaa (EAT-26)
39. Pilkon ruokani usein pieniksi palasiksi (EAT-26)
40. Olen tietoinen syömieni ruokien kalorimäärästä (EAT-26)
41. Vältän erityisesti ruokaa, jossa on paljon hiilihydraatteja (EAT-26)
42. Muiden mielestä olisi hyvä, että söisin enemmän (EAT-26)
43. Minulta menee muita kauemmin Aterian syömiseen (ET- 26)
44. Olen miettinyt kehossani olevan rasvan määrää (EAT-26)
45. Vältän ruokaa, jossa on sokeria (EAT-26)
46. Syön vähärasvaista ruokaa (EAT-26)
47. Minulla on ollut vaikeuksia lopettaa napostelu (EAT-26)
48. Minusta tuntuu, että ruoka kontrolloi elämäni (EAT-26)

49. Minulla ei ole itsehillintää ruoan suhteen (EAT-26)
50. Tuntuu, että muut painostavat minua syömään (EAT-26)
51. Käytän liikaa aikaa ja ajatuksia ruokaan (EAT-26)
52. En tunne oloani hyväksi syötyäni makeisia (EAT-26)
53. Pidän tunteesta kun vatsani on tyhjä (EAT-26)

## **V Harjoittelu**

Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin. (Asteikko 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)

54. Harjoitusten jälkeen oloni on iloisempi ja myönteisempi. (2.The Compulsive Exercise Test (CET) → Muutettu hieman)
55. Harjoittelen muokatakseni ulkoista olemustani. (2.The Compulsive Exercise Test (CET)→ Muutettu hieman)
56. Tunnen syyllisyyttä, jos suunniteltu harjoitus jää välistä. (2.The Compulsive Exercise Test (CET)→ Muutettu hieman)
57. Harjoittelen polttaakseni kaloreita ja pudottaakseni painoa.(2.The Compulsive Exercise Test (CET) → Muutettu hieman)
58. Pelkään lihovani, jos en pääse liikkumaan. (2.The Compulsive Exercise Test (CET) → Muutettu hieman)

## **VI Lajikulttuuri**

Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin. (Asteikko 1 = täysin eri mieltä; 2 = jonkin verran eri mieltä; 3 = siltä väliltä; 4 = jonkin verran samaa mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)

59. Olen kokenut tarvetta olla hoikempi lajin vaatimusten vuoksi
60. Valmentajani ovat kehottaneet minua pudottamaan painoani

61. Olen kokenut tarvetta laihduttaa, joukkueovereideni painostuksen vuoksi
62. Valmentajani ovat kehottaneet minua noudattamaan jotakin tiettyä ruokavaliota
63. Olen kokenut tarvetta olla hoikempi lajiin kohdistuvien odotusten vuoksi
64. Olen kokenut tarvetta laihduttaa, jotta joukkue menestyisi paremmin
65. Valmentajani ovat kehottaneet minua syömään esimerkiksi kisoissa tai leireillä enemmän
66. Koen, että suorituskykyni olisi parempi, jos painaisin 5 kiloa vähemmän
67. Valmentajani ovat kehottaneet minua syömään esimerkiksi kisoissa tai leireillä vähemmän
68. Olen saanut valmentajiltani kommenttejani siitä, että olen liian hoikka
69. Joukkuekaverini ovat huomauttaneet että syön liian vähän
70. Joukkuekaverini ovat huomauttaneet, että syön liian paljon
71. Olen saanut joukkueovereiltani kommentteja siitä, että olen liian hoikka
72. Luulen, että joukkue saisi enemmän pisteitä, jos olisimme hoikempia
73. Olen saanut joukkueovereiltani kommentteja siitä, että olen liian lihava

74. Olen saanut valmentajiltani kommentteja siitä, että olen liian lihava
75. Olen saanut positiivista palautetta laihuudestani (valmentajilta, tuomareilta, joukkuekavereilta yms.)
76. Koen, että joukkueen ulkonäkö vaikuttaa tuomareiden antamiin pisteisiin

## LIITE 2: SAATEKIRJE

Hei,

Oletko nykyinen tai jo urasi lopettanut yli 15-vuotias joukkuevoimistelija? Jos vastasit kyllä, niin tämä tutkimus on juuri sinua varten.

Olen tekemässä pro gradu -tutkielmaani, jonka tarkoituksena on tutkia joukkuevoimistelijoiden koettua kehonkuvaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Keskiössä tutkimuksessani on tutkia, esiintyykö joukkuevoimisteliijoilla vääristynyttä kehonkuvaa sekä häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä.

Vertailen Pro Gradu -tutkielmassani eri sarjatasoilla kilpailevia joukkuevoimisteliijoita keskenään. Lisäksi tutkin koetun kehonkuvan ja BMI:n välisiä yhteyksiä.

Voimisteluliitto on Suomen suurin tyttöjä ja naisia liikuttava lajiliitto ja joukkuevoimistelu on Voimisteluliiton harrastajamäärältään suurin laji. Aikaisempaa tieteellistä tutkimustietoa joukkuevoimistelijoiden kehonkuvasta ei ole, joten olisi todella tärkeää saada mahdollisimman paljon eri tasoisia joukkuevoimisteliijoita vastaamaan kyselyyni.

Kyselyyn osallistuminen vie aikaa noin 15 minuuttia ja kyselyyn pääset alla olevasta linkistä, vastausaikaa on lauantaihin 30.11.2019 asti.

Tästä pääset kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/039A4084977B4184>

Kiitos jo etukäteen kyselyyn osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin: Noora Mäkelälampi / Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto

### TIEDOTE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE NYKYISELLE TAI LOPETTANEELLE JOUKKUEVOIMISTELIJALLE

Sinua pyydetään mukaan tieteelliseen tutkimukseen. Tässä tiedotteessa kerrotaan, millainen tutkimus on kyseessä, mitä tietoja tutkimuksessa käytetään ja mitkä tahot tutkimuksen toteuttavat. Jos haluat osallistua tutkimukseen, voit ilmoittautua mukaan laittamalla rastin suostumus kohtaan ja jatkaa eteenpäin kyselyyn. Jos sinulla on kysyttävää, voit olla yhteydessä tutkimuksen tekijään.

## **Tutkimuksen nimi ja kesto**

Joukkuevoimistelijoiden kehonkuva-tutkimus yli 15-vuotiaille joukkuevoimistelun harrastajille tai jo uransa lopettaneille joukkuevoimistelijoille. Kyselyyn osallistutaan täyttämällä anonyymi kyselylomake Webropol -sivustolla, johon aikaa kuluu noin 15 minuuttia. Tutkimuksen tulokset valmistuvat syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana. Tutkimuksesta valmistuu Pro-Gradu tutkielma Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteelliseen tiedekuntaan.

## **Tutkimuksesta vastaavat tahot**

Tutkimuksen tekijä:

Noora Mäkelälampi, puh. 044 5035782, noora.m.makelalammi@student.jyu.fi

## **Tutkimuksen tausta ja tarkoitus**

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää yli 15-vuotiaiden nykyisten ja jo uransa lopettaneiden joukkuevoimistelijoiden kokemuksia omasta kehonkuvastaan. Tutkimuksessa selvitetään, esiintyykö joukkuevoimistelijoilla vääristynyttä kehonkuvaa ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja mitkä tekijät näihin ovat mahdollisesti vaikuttaneet.

Tutkimuksessa vertaillaan eri sarjatasojen (Sm-sarja, kilpasarja ja harrastesarja) urheilijoita toisiinsa sekä tutkitaan koetun kehonkuvan ja BMI:n yhteyksiä.

Voimisteluliitto on Suomen suurin tyttöjä ja naisia liikuttava lajiliitto, ja joukkuevoimistelu on harrastajamäärältään Voimisteluliiton suurin laji. Joukkuevoimistelijoiden koettua kehonkuvaa ei ole kuitenkaan aikaisemmin tutkittu, jonka vuoksi aihe on tärkeä ja viimeaikaisen mediahuomion vuoksi myös ajankohtainen.

## **Tutkimuksen toteuttaminen käytännössä**

Tutkimus suoritetaan anonyymillä kyselylomakkeella niin, että missään vaiheessa ei kerätä henkilötietoja. Tutkimukseen osallistuja vastaa kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti itseensä sopivimmilla vastausvaihtoehdoilla. Kyselyn tekeminen kestää noin 15 minuuttia. Voit keskeyttää vastaamisen ja vetäytyä kyselystä milloin tahansa.

Tulokset analysoidaan kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmin.

Sinua ei voi tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista.

Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopisto tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti tutkijoiden U:asemalla Jyväskylän Yliopiston tietoverkossa tutkimuksen ajan.