

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Harjunen, Hannele

Title: Lihavien ihmisten liikunta ja sen esteet

Year: 2020

Version: Published version

Copyright: © 2020 Kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Harjunen, H. (2020). Lihavien ihmisten liikunta ja sen esteet. In J. Kokkonen, & K. Kauravaara (Eds.), Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa (pp. 50-67). Liikuntatieteellinen seura.

Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja, 175.

https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf

Lihavien ihmisten liikunta ja sen esteet

HANNELE HARJUNEN¹

Tiivistelmä

Liikuntaa suositellaan lihaville rutiininomaisesti painonhallinnan välineeksi, mutta sen kulttuurisia ja sosiaalisia esteitä ei usein huomioida. Lihavilla liikkujilla on ensinnäkin usein kokemusta häirinnästä, pilkasta ja muusta huonosta ja epäasiallisesta kohtelusta liikuntaa harrastaessaan. Tämä saa monet välttelemään erityisesti sellaisia liikunnan muotoja, joka tapahtuu julkisella paikalla tai vaatii vartalon paljastavaa pukeutumista.

Toiset liikkujat, mutta myös liikunnan ammattilaiset kohtelevat lihavia liikkujia epäkunnioittavasti ja ilmaisevat eri tavoin sanallisesti ja sanattomasti heidän olevan väärässä paikassa. Kun liikuntaharrastus yhdistetään lihavien liikkujien kohdalla vain painonpudotukseen, ei esimerkiksi kunnonkohotukseen tai liikkumisen nautintoon, niin ylläpidetään käsitystä liikunnan ruumiillisista normeista ja kuulumisesta vain vartaloiltaan normatiivisille ihmisille. Esimerkiksi näillä keinoin liikunnasta rakennetaan eksklusiivista tilaa niille, jotka ovat jo valmiiksi atleettisia tai vartaloiltaan normin mukaisia.

Artikkelin fokus on suomalaisten naisten omakohtaisissa kokemuksissa lihavuuteen ja painoon liittyvistä koke-

muksista liikkujina. Olen kiinnostunut liikuntaan liittyvistä syrjinnän ja ulos-sulkemisen kokemuksista koulun liikuntatunneilla tai liikuntapaikoissa. Minua kiinnostaa myös mitä ihmiset kertovat liikkumisesta: miltä liikkuminen tuntuu ja millaisia tunteita siihen liittyy tai miten he haluaisivat liikkua.

Artikkeli perustuu empiiriseen aineistoon, joka kerättiin yhteistyössä Helsingin Sanomien kanssa vuonna 2015. Yhteensä noin 18 000 ihmistä – 14 000 naista ja 4 000 miestä – vastasi anonymisti verkkokyselyyn painoon ja lihavuuteen liittyvästä syrjinnästä ja syrjintäkokemuksista. Kysely koostui monivalintakysymyksistä ja yhdestä avoimesta kysymyksestä painoon liittyvästä syrjinnästä. Tässä artikkelissa lähteenä ovat pääasiassa aineiston avovastaukset, joita kaikista informanteista antoi noin 4000. Informantit kertoivat painoon liittyvistä kokemuksistaan laajasti. He kirjoittavat paljon myös liikunnasta, halusta liikkua, liikkumisen välttelemisestä ja siitä, miltä tuntuu liikkua lihava ruumis.

Avainsanat: *lihavuus, paino, sukupuoli, liikunta, kokemus, syrjintä*

¹ Jyväskylän yliopisto



Lihavat – marginalisoitu ryhmä liikunnan kentällä

Liikunta on monelle lihavalle ihmiselle haasteellista esimerkiksi sosiaalisista, psykologisista tai ruumiin ulottuvuuksiin ja liikkuvuuteen liittyvistä syistä (esim. McIntosh ym. 2016). Lihavat ihmiset näyttävät olevan myös erityinen haaste liikunnan toimintakentälle puhuimmepa sillä vallitsevista käsityksistä lihavista liikkujina, lihavien ihmisten mahdollisuuksista osallistua liikuntaan tai heidän kohtelustaan liikkueessaan (esim. Chambliss, Finlay & Blair 2004; Harjunen 2016b; Scott-Dixon 2008; Sniezek 2019). Liikunnan kentällä, jolla viitataan tässä yhteydessä laajasti vallitsevaan liikuntakulttuu-

riin sekä toimijoihin institutionaalisen liikuntakasvatuksen ja yksityisellä kaupallisella liikunnan kentällä, näitä asenteita ja ennakkoluuloja ei kuitenkaan usein tunnusteta eikä niiden vaikutuksia siten myöskään oteta huomioon.

Lihavuuden on osoitettu olevan vahvasti stigmatisoiva eli sosiaalisesti leimaava ominaisuus. Stigma tarkoittaa, että lihavuuteen ja lihaviin ihmisiin kohdistuu negatiivisia stereotyyppioita ja ennakkoluuloja, ja sen seurauksena lihavia ihmisiä kohdellaan huonosti ja syrjivästi elämän eri alueilla (esim. Farrell 2011; LeBesco 2004). Liikunnan kenttä ei ole tässä mielessä poikkeus. Osataan lihavien ihmisten kohtelu liittyneen yleiseen liikkujien moninaisuuden huo-

mioimattomuuteen, mutta juuri lihavuuteen ja lihaviin ihmisiin selkeästi kohdistuvista kielteisistä asenteista kertoo se, että lihavien liikkuminen herättää suoranaista vastustusta ja vihamielisiä reaktioita niin liikunnan kentällä toimivien ammattilaisten kuin harrastajien keskuudessa (esim. Chambliss, Finlay & Blair 2004).

Lihavat ihmiset eivät tunne itseään tervetulleiksi tai oloaan turvalliseksi harrastaessaan liikuntaa julkisissa tiloissa. Tämän seurauksena monet lihavat ihmiset välttelevät tai eivät uskaltaudu harrastamaan liikuntaa lainkaan, vaikka olisivat siitä kiinnostuneetkin (esim. Harjunen 2016b). Onkin ristiriitaista, että samaan aikaan kun lihaville ihmisille suositellaan liikuntaa ja heidän oletetusta liikkumattomuudestaan ollaan laajalti huolissaan muun muassa kansanterveyden näkökulmasta, lihavien ihmisten liikkumisen edellytyksiin ja kohteluun liikunnan kentällä kiinnitetään kovin vähän huomiota.

Lihavien liikkujien tarpeiden ja kohtelun huomioimattomuuteen on osaltaan vaikuttanut se, että he ovat olleet marginaalissa paitsi liikunnan kentällä myös sitä koskevan tutkimuksen alueella. Kyse on osin näkökulmasta. Liikuntaa ja lihavuutta on kyllä tutkittu, mutta useimmiten lähtökohtana on ollut lihavuus lääketieteen määrittelemänä ongelmana ja kansanterveyskysymyksenä ja pyrkimys sen ratkaisemiseen. Sosiologista tutkimusta lihavista liikkujista ja liikunnasta on varsin vähän. Tutkimuksen painopiste on ollut lihavuuden hoidossa liikunnan avulla eli siinä, kuinka liikuntaa voi käyttää laihdutuksen apu-

välineenä (esim. Bouchard ym. 1993). On myös tutkittu lihavuuden ja liikkumattomuuden yhteyksiä, vaikutuksia ja fysiologisia vaikutuksia (esim. Blair & Brodney 1999) ja jonkin verran myös lihavien liikunnan esteitä (Ball ym. 2000). Huomattavasti harvemmin on tutkittu lihavia ihmisiä liikunnan subjekteina, joilla on kyky ja halu liikkua, ja esitetty ratkaisuja edellytysten parantamiseksi (esim. Stanley 2019).

Lihavat ovatkin monella tavoin marginalisoitu ryhmä liikunnan kentällä. Lihava ihminen ei vastaa käsitystä normiliikkujasta, jolle palvelut suunnataan. Liikunnan kontekstissa lihava ruumis näyttäytyy lähinnä korjattavana poikkeamana ja ongelmana. Lihaville sopivia ja turvallisia palveluita, liikkumisympäristöjä tai asianmukaisia varusteita, kuten liikuntaan sopivia vaatteita, ei ole, niitä on vaikea löytää tai ne eivät ole muutoin saavutettavissa. Liikunnasta on näin rakentunut symbolisesti ja konkreettisin käytännöin eksklusiivinen tila jo valmiiksi liikunnallisille, ulkomuodoltaan atleettisille tai normin mukaisille. Tämä osaltaan ylläpitää kapeaa käsitystä liikkuvan ruumiin normeista ja muodostaa tarpeettoman esteen muiden kuin nämä ehdot täyttävien ihmisten kyvyille harrastaa ja nauttia liikunnasta, mikä samalla altistaa heidät liikunnan kentällä tapahtuvalle väheksynnälle ja syrjinnälle (Harjunen 2016b).

Olen aiemmin tutkinut lihavien naisten koululiikuntakokemuksista (Harjunen 2002: Rich, Harjunen & Evans 2006) ja lihavien liikkujien kokemuksia liikunnasta julkisissa tiloissa (Harjunen 2016b). Tässä artikkelissa jatkan

liikunnan ja lihavuuden sekä erityisesti suomalaisten naisten painoon ja liikuntaan liittyvien kokemusten tarkastelua. Lähestyn lihaviin liikuntaa yhteiskuntatieteellisestä ja sukupuolentutkimuksen näkökulmasta. Ymmärrän liikunnan kentän sukupuolittuneena toiminta-alueena ja -diskurssina. Teoreettisesti artikkeli kytkeytyy sukupuolta ja liikuntaa sosiokulttuurisesta näkökulmasta tarkastelemaan tutkimukseen (vrt. esim. Dworkin & Wachs 2009; Kennedy & Markula 2011). Se kiinnittyy myös monitieteiseen lihavuustutkimuksen alaan, josta kansainvälisesti käytetään yleisimmin nimiä ”fat studies” tai ”critical weight studies”¹. (esim. Wann 2009). Tämä monialainen lihavuustutkimus ammentaa erityisesti sukupuolentutkimuksesta, queer- ja trans- ja vammaisuuden sosiaalitieteellisestä tutkimuksesta (esim. Rothblum & Solovay 2010).

Lähden liikkeelle taustoittaen vallitsevia käsityksiä lihavuudesta ja lihavisista ihmisistä. Ne vaikuttavat siihen, miten lihaviin ihmisiin suhtaudutaan ja miten heitä kohdellaan myös liikunnan kentällä. Tämän jälkeen esittelen artikkelissa käyttämäni aineistoa. Tarkaste-

len suomalaisten lihaviin naisten liikuntakokemuksia vuonna 2015 Helsingin Sanomien kanssa yhteistyössä kerätyn suomalaisten painosyrjintäkokemuksia koskevan verkkokyselyaineiston avulla.

Tämän jälkeen käsittelen aineistossa esiin tulevia lihavuussyrjinnän kannalta keskeisiä tiloja ja kysymyksiä liikunnan kentällä. Ensimmäisenä käsittelen paikkaa, joka on liikuntasuhteen muotoutumisen kannalta keskeinen eli koulun liikuntatunnit. Tarkastelen liikuntakokemusten merkitystä lihaviin liikkujien kannalta. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan lihaviin liikkujien kokemuksia epäkunnioittavasta kohtelusta heidän liikkueessaan. Lopuksi tarkastelen lihaviin liikkujien kulttuurista näkymättömyyttä, sen ilmenemistä ja seurauksia käyttäen esimerkkinä kysymystä liikuntavaatteista: mitä liikuntaan sopivan vaatetuksen vaikea löytäminen kertoo ymmärryksestämme normiliikkujista ja liikunnan kentän avoimuudesta lihaviin liikkujille?

Sukupuolittuneet ruumiin kokonormit ja liikunta niiden tuottajana

Sosiaalisesti hyväksyttävä tai normaaliin pidetty ruumiin koko eli se, mitä pidetään normatiivisena ruumin kokona, on tarkasti rajattu. Sosiaalisesti hyväksyttävä ruumis täyttää normiruumiin vaatimukset niin koon, ulkomuodon kuin fyysisen toimintakyvyn suhteen.

Ruumiin lihavuuden ymmärretään rikkovan näitä normatiivisen ruumiin ehtoja (esim. LeBesco 2004; Puhl & Brownell 2001). Ruumiin koon normatiiv-

¹ Alalle ei ole vakiintunutta suomalaista nimeä. Toisin kuin biomedikaalisesti virittynyt lihavuustutkimus, fat studies ei lähesty lihavuutta lähtökohtaisesti ongelmana tai parannettavana tilana vaan monitahoisena kysymyksenä, ilmiönä ja kokemuksena, jolla on esimerkiksi yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijänsä ja vaikutuksensa. Alan tutkijat edustavat laajaa kirjoa akateemisia oppialoja. Tutkijoita yhdistää kriittinen näkökulma biomedikaalista lihavuuskäsitystä, lihavuuden- ja terveydenhoidon laihdutuskeskeisyyttä ja lihavuuden medikalisaatiota kohtaan sekä kiinnostus näiden purkamiseen (esim. Rothblum ja Solovay 2010).

visia rajoja ylläpidetään diskursiivisesti ja käytännöissä muiden muassa lääketieteen normaalin määrittelyn (Boero 2013; Gard & Wright 2005), median ja kauneusteollisuuden käyttämien yksipuolisten kuvastojen (esim. Bordo 1993; Kennedy & Markula 2011), terveystuotteiden ja valistuksen (esim. Kyrölä 2007; LeBesco 2010) ja vallitsevan liikuntakulttuurin ihanteiden ja käytäntöjen välityksellä (esim. Heywood 2007; Kosonen 1998).

Lihava vartalo merkitsee yksilön moninkertaisesti epänormaaliksi: se nähdään ruumiillisesti epänormatiivisena, mutta lihavuuden oletetaan olevan myös oire jollakin tavalla poikkeavista henkisistä ja muista ominaisuuksista, joidenka myötä ihmisestä on tullut lihava. Valtavirran diskurssissa lihavuutta pidetään niin terveydellisesti, sosiaalisesti kuin moraalisesti tuomittavana ominaisuutena (esim. Boero 2012; Saguy 2012). Lihavuuteen ja lihaviin ihmisiin liitetään yleisesti monia kielteisiä stereotyyppioita ja oletuksia, jotka liittyvät heidän persoonallisuuteensa, kykyihinsä, moraalinsa ja elämäntapaansa (esim. Farrell 2011; Gailey 2014).

Lihavuuden stigma vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten lihavia ihmisiä kohdellaan. Se ohjaa myös käsityksiä siitä, millä tavoin lihaville ihmisille ajatellaan olevan hyväksyttävää näkyä, liikkua tai ottaa tilaa (esim. Owen 2012). Kyse on sekä konkreettisesta että sosiaalisesta liikkumattomasta. Lihavuuteen kohdistuva huono kohtelu ja syrjintä ilmenevät monella eri tavoin. Huono kohtelu voi olla esimerkiksi painosta ja ulkomuodosta huomauttelua, arvostelua, pahansuopia

katseita, kiusaamista, pilkkaa ja naureskelua (esim. Harjunen 2016b; Zdrodowski 1996). Syrjintä saattaa näyttäytyä asenteellisuutena, ulossulkemisena, väheksyntänä ja sivuuttamisena. Huonoa ja kohtelua ja syrjintää niiden eri muodoissa esiintyy kaikilla keskeisillä elämän alueilla esimerkiksi terveydenhoidossa, työelämässä, koulutuksessa ja liikunnan kentällä (esim. Brownell & Teachman 2000; Chamblis, Finlay & Blair 2004; Härkönen & Räsänen 2008; Kauppinen & Anttila 2005; Puhl & Brownell 2001).

Lihavuuteen liitetyn voimakkaan sosiaalisen stigman vuoksi koetut normatiiviset paineet ruumiin koon ja ulkomuodon suhteen voivat olla hyvin voimakkaita ja aiheuttaa paljon huolta ja ahdistusta. Nämä paineet koskevat kaikkia, eivät vain niitä, jotka eivät täytä normatiivisen ruumiin vaatimuksia. Myös monet niistä, jotka eivät ole itse lihavia tai koe painoon liittyvää huonoa kohtelua tai syrjintää, tunnistavat lihavuuden stigman ja sen sosiaaliset vaikutukset, mutta eivät suinkaan aina. Painokeskeisessä kehokulttuurissa kasvaneet voivat pitää luonnollisena tosiasiana vallitsevaa hierarkista ymmärrystä siitä, että jotkut ruumiit ovat arvostetumpia ja hyväksytympiä kuin toiset ulkomuotonsa perusteella, vaikka kyse on sosiaalisesti luodusta hierarkiasta. Lihavuuden stigman vaikutusten uhka ajaa täysin normatiivisenkokoisetkin ihmiset rutiininomaisesti tuntemaan huolta painostaan, rajoittamaan ruokavaliotaan tai laihduttamaan jatkuvasti. Huoli normatiivisen ruumisihanteen ylläpidosta opitaan varhain (esim.

Harjunen 2002). Yhä useammat lapset ja nuoret kokevat olevansa lihavia ja pyrkivät laihtumaan. Esimerkiksi Ojalan (2011, 90–92) tutkimukseen osallistuneista 13–15-vuotiaista suomalaisista tytöistä noin puolet piti itseään liian lihavana, ja joka toinen heistä oli laihtuttanut.

Ruumiin kokonormit ovat hyvin selkeästi sukupuolittuneet, minkä vuoksi lihavuuden stigman vaikutukset kohdistuvat erityisen voimakkaasti naisiin. Naisruumiin koko ja ulkomuoto ovat jatkuvan arvioinnin ja erilaisten diskursiivisen ja käytännön kontrollin ja säätelyn kohteena (esim. Bordo 1992; Murray 2008; Wolf 1991). Naisia palkitaan sosiaalisesti normatiivisen ruumiin koon ylläpidosta, ja siitä poikkeamisesta vastaavasti rangaistaan enemmän kuin miehiä (esim. Gailey 2014; Harjunen 2004). Seksistisessä kulttuurissa ja yhteiskunnassa, jossa naisruumis on edelleen objektivoitu katseen kohde, naisten sosiaalinen arvostus on edelleen sidoksissa heidän ruumiinsa heteronormatiivisen feminiinisyyden normit täyttävään ulkomuotoonsa sekä heidän kykynsä ylläpitää tätä ulkomuotoihannetta (esim. Bordo 1993).

Naisvartaloihin kohdistuva arvioiva katse on keskeinen tekijä liikunnan tai ruumiin muokkauksen motivoimisessa, mutta naisia ohjataan myös itse tarkkailemaan ja kontrolloimaan ruumiinsa normatiivisuutta herkeämättä (esim. Harjunen 2016a; Ojala 2011). Liikuntakulttuurilla ja -kasvatuksella on tärkeä rooli sukupuolittuneiden ruumiin korajojen tuottamisessa ja ylläpidossa sekä itsetarkkailun ja kurin oppimi-

nessä (esim. Heywood 2007; Kosonen 1998). Liikuntatunneilla opitaan sekä normatiivisen ruumiin että hyväksyttävän naisruumiin rajat ja sopiva feminiininen tapa liikkua. Samalla opitaan kontrolloimaan sekä omia että toisten ruumiita (esim. Kosonen 1998, 18; 110). Feministinen liikuntatutkimus on usein lähestynyt naisten liikuntaa juuri sukupuolittuneen ruumiin kontrollin ja kurin näkökulmasta. On tarkasteltu muun muassa sitä, kuinka liikuntaa ja sen diskursseja tiloja ja käytäntöjä hyödynnetään niin sanottujen kurittomien vartaloiden kontrollointiin, itsen tekemiseen ja hegemonisten ja heteronormatiivisten järjestelmien tuottamiseen ja uusintamiseen (esim. Heywood 2007; Scott-Dixon 2008).

Naisilla liikunta yleensä ja eritoten naisille tyypilliset liikuntamuodot tähtäävät usein juuri tämän normatiivisen ulkomuodon saavuttamiseen ja ylläpitoon (Kennedy ja Markula 2011). Tiettyjä liikunnan lajeja markkinoidaan naisille nimenomaan ruumiin ulkomuodon muokkauksen ja ruumiin pienentämisen avulla. Miesten kohdalla on yleensä painotettu enemmän voimaa ja suorituskykyä kuin ulkonäköä (esim. Dworkin ja Wachs 2009). Esimerkiksi erilaiset kiinteytys-, reisi-, pakara- ja rasvanpolttojumpat ovat selkeästi tähdätty naisille välineiksi normatiivisen naisvartalon koon ja muodon saavuttamiseksi. Liikuntaa perustellaan laajalti terveydellä, mutta terveyttä käytetään myös yleisesti legitimoimaan ulkonäkötyötä, jota ei muutoin nähdä yhtä oikeutettuna motiivina.

Lihavien naisten kysely- vastaukset liikunta- kokemuksista aineistona

Havainnollistaakseni lihavien naisten liikuntakokemuksia käytän tässä artikkelissa valikoitua osaa laajasta yhteistyössä Helsingin Sanomien kanssa sanomalehden verkkoalustalla kerätystä aineistosta, joka käsittelee suomalaisten ruumiin painoon ja kokoon liittyviä syrjäntäkokemuksia. Yhteensä lähes 18 000 (17 882) ihmistä vastasi anonyymisti verkkokyselyyn painoon ja lihavuuteen liittyvästä syrjäntästä ja syrjäntäkokemuksista. Odotetusti suurin osa vastaajista oli naisia, noin 14 600 (14 656). Noin 3 000 (2 904) oli miehiä, ja 322 ei kertonut sukupuoltaan. Aineistossa on ihmisiä kaikista aikuisikäluokista, mutta suurin osa vastaajista oli nuoria aikuisia naisia (20–30-vuotiaita). Vastaajien keski-ikä oli 34,6 vuotta ja mediaani 33 vuotta.

Kyselyyn sisältyi taustatieto-osa, monivalintakysymyksiä ja yksi avoin kysymys. Jälkimmäisin oli muodoltaan kutsu kertoa halutessaan enemmän omista painosyrjäntään liittyvistä kokemuksistaan. Tässä artikkelissa olen rajannut käytetyn aineiston ensinnäkin avovastauksiin, joita oli yhteensä 3 904 kappaletta. Avovastauksiin vastanneista naisten osuus oli hyvin selvä enemmistö eli 3 483 kappaletta ja miesten 421 kappaletta. Toiseksi, tätä naisten ryhmää on vielä rajattu niihin naisiin, jotka kertovat liikuntakokemuksistaan ja lukeutuvat painoindeksin perusteella johonkin lihavuus-kategoriaan eli heidän painoindeksinsä on suurempi kuin kolmekymmentä. Nämä ehdot täyttäviä vastauksia oli 250 kappaletta. Vastausten pituus

vaihteli muutamasta rivistä noin kahteen A4-sivuun. Osassa vastauksissa mainitaan liikunta muutamalla lauseella, osassa keskitytään kertomaan liikuntakokemuksista. Esimerkkeiksi olen valinnut niitä vastauksia, jotka havainnollistavat parhaiten käsiteltävää teemaa kuten liikuntatunteja, syrjäntää ja liikuntavaatteiden ja välineiden saatavuutta.

Tutkittavat kertoivat monenlaisista painoon liittyvistä kokemuksistaan. Aineistossa on puhetta liikunnasta ja liikumisesta ja niihin liittyvistä ongelmista, esteistä ja liikunnan harrastamattomuuden syistä, mutta myös myönteisistä liikuntakokemuksista ja voimaantumisesta liikunnan kautta. Tätä artikkelia varten etsin avovastauksista mainintoja Atlas.ti-ohjelman avulla hakutermeillä ”liikunta”, ”urheilu”, ”liikuntatunti”, ”liikkuminen”, ”liikuntavaatteet” ja valitsin nämä vastaukset mukaan käytettyyn aineistoon. Tässä artikkelissa keskityn liikuntaan liittyviin syrjäntään ja ulossulkemisen kokemuksiin.

Kaikille vastanneille laskettiin heidän antamistaan pituus- ja painotiedoista painoindeksi eli BMI², koska syrjin-

² Painoindeksi (BMI) on luokittelumenetelmä, joka määrittää normaalipainon vaihteluvälin ja sen poikkeamat. Se luokittelee painon alipainoon (BMI alle 18,4), normaalipainoon (18,5–24,9), lievään lihavuuteen (25–29,9), merkittävään lihavuuteen (30–34,9), vaikeaan lihavuuteen (35–39,9) ja sairaalaiseen lihavuuteen (yli 40). BMI:n normaalialueella ihmisen terveyden pitäisi olla optimaalisimmillaan ja varhaisen kuoleman riskin alimmillaan (The WHO Global Database on Body Mass Index). BMI:n käytöllä on tunnustetut ongelmansa lähtien sen kategorioiden rajauksista, kyvyttömyydestä erotella lihasta ja rasvakudosta ja ennustaa terveyttä tai kuolleisuutta tai sen epäsopiuudesta mittaamaan ikääntyneiden, naisten tai muiden kuin etnisyydeltään eurooppalaisten normaalipainoa (esim. Grabowski & Ellis 2001; Wen ym. 2009).

täkokemusten tutkimuksen kannalta on tärkeää pystyä erottelemaan erikokoisten ihmisten kokemuksia jollakin tavalla. Toisin kuin biolääketieteellisessä kontekstissa, BMI-tietoa ei käytetä tekemään tulkintoja ihmisten terveyden-tilasta tai ruumiin koon normaaliuudesta, vaan vain luokittelutarkoitukseen. Rajasin kohderyhmän BMI 30:n ylittäviin vastanneihin siksi, että lihavuuden stigman vaikutukset ovat tutkitusti merkittävämmät naisilla, jotka ovat kooltaan suurempia. Lihavuus on käsitteenä joustava siten, että lihaviksi luetaan niin varsin lähellä normatiivisen kokoisia kuin huomattavan paljon suurempia henkilöitä. Siten lihavuuteen liittyvät kokemukset voivat vaihdella paljonkin lihaviin ryhmän sisällä. Pienimmät lihavat voivat esimerkiksi ostaa vaatteita tavallisista valikoimista, mahtuvat useimpiin tiloihin ja voivat käyttää liikuntavälineitä, jotka on suunniteltu normatiivisen kokoisille ihmisille (esim. Owen 2012). Suuremmille lihaville ihmisille tämä ei ole usein mahdollista. Siten suurempikokoisten lihaviin ryhmässä on todennäköisesti enemmän kokemuksia liikkumisen ja liikunnan materiaalisista esteistä kuin pienempikokoisten lihaviin ryhmässä.

Koulu lihaviin ”epäliikunnallisuuden” vahvistajana

Ajatusta liikkuvasta lihavasta ruumiista pidetään ristiriitaisena, koska lihavuuden ja liikunnan ajatellaan olevan toisensa pois sulkevia asioita (esim. Brabazon 2006). Tällöin logiikkana on, että lihavuus on liikkumattomuuden

tulosta. Lihaviin ihmisiin liikkujina suhtaudutaan ja heitä kohdellaan lihavuuteen liitettyjen stereotyyppien mukaisesti. Lihavaa ihmistä pidetään passiivisena, epäliikunnallisena eli liikuntakyvyiltään heikkona ja liikuntaa välttelevänä. Käytännössä siis ruumiin ulkomuodon ja koon perusteella tehdään päätelmä huonosta liikuntakyvystä ja puuttuvasta innosta tietämättä mitään yksilön liikuntahistoriasta, harrastuneisuudesta tai kyvyistä. Koska lihavan ei oleteta liikkuvan, hän joutuu väistämättä myös todistelemaan liikkumistaan ja kiinnostustaan liikuntaan. Liikuntaa harrastavat lihavat kohtaavat jatkuvasti käsityksen lihavuuden ja liikkumisen tai hyväkuntoisuuden toisensa poissulkevuudesta (esim. Scott-Dixon 2008, 41).

Ruumiin koon perusteella tehty oletus liikuntakyvystä tai motivaatiosta on lähtökohtana haitallinen muun muassa liikuntakasvatustutkimuksien kannalta. Oletuksesta näyttää usein muodostuvan itseään toteuttava käsitys. Liikuntakasvatuksen tehtävä on tutustuttaa lapset ja nuoret eri liikkumisen tapoihin ja opastaa heitä liikunnalliseen elämään. Tämä on kuitenkin onnistunut varsin heikosti lihaviin oppilaiden kohdalla. Jos kohdellaan huonona liikkujana, tämä käsitys omaksutaan (esim. Harjunen 2009). Brabazon (2006, 72) on todennut, että usein liikuntakasvattajat ja terveydenedistäjät ovat niin sitoutuneet binääriseen käsitykseen lihavuuden ja liikunnan toisensa poissulkevuudesta, että he ovat lopulta kaikkein ennakkoluuloisimpia lihaviin vartaloiden liikunnallisuuden suhteen ja samaan aikaan

kaikkein vähiten inklusiivisia³. Kokemus tietynlaisten ruumiiden suosimisesta on konkreettinen osoitus tästä.

Koulussakin jotenkin kelpasivat vain pienet ja sirot ja liikunnalliset ja keskenään samanlaiset. Koululiikunta, pakko siinä, kaiken mittaaminen ja kaikessa kilpaileminen ja pakkosuihkussakäynti, voi kun sitä ei enää olisi tänä päivänä enää missään. (3365)

Lihavien koululiikuntakokemukset ovat kiinnostavia, sillä liikuntatunnit ovat olleet monelle se paikka, jossa on opittu erilaisiin ruumiisiin kohdistuvista ennakkoluuloista ja syrjinnästä ja oman ruumiin erilaisuudesta tai sopimattomuudesta liikuntaan. Koulun liikuntatuntien rooli hyväksyttävän ruumiin koon oppimisessa ja kokemus epäonnistumisesta liikkujana nousi esiin jo väitöskirjatutkimuksessani, joka käsiteli suomalaisten naisten lihavuuskokemuksia. Naiset olivat oppineet, että lihava ruumis ei ole liikkuva ruumis tai hyvä liikunnassa (Harjunen 2009). Kokemukset ovat samankaltaisia vuonna 2015 kerätyn aineiston valossa. Aineistossa liikuntatunnit mainitaan usein ja aina kielteisessä valossa. Koulun liikuntatunnit ovat olleet lihaville oppilaille usein lannistava kokemus. Samalla moni on oppinut vastenmielisyyden liikuntaa kohtaan liikuntatunneilla koettujen nöyryytysten, epärakentavan pa-

³ Liikunnan perusopetuksen ongelmista on keskusteltu julkisuudessa vuosikymmeniä (esim. Kylmänen 2014). Vuonna 2014 käyttöön otetussa perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmassa painotetaan positiivisen keho- ja liikuntakokemuksen syntymistä ja yhdenvertaisuutta.

loutteen ja tuen puutteen vuoksi. Tutkittavat kuvailivat liikuntatuntien jälkiä omaan liikkumiseensa esimerkiksi näin:

Kouluvuosien liikuntatuntien opettajan ”nollaavalla” asenteella (60-70-luku) on ollut valtava vaikutus omaan liikkumiseen aikuisiällä. (2312)

En ole sitten koululiikuntatuntien uskaltanut urheilla muiden silmien alla. Paniikki iskee, jos huomaan, että joku näkee urheiluni. (3148)

Ei-liikunnallisten oppilaiden tai sellaisiksi oletettujen syrjintä on ollut koululiikunnassa institutionaalisesti hyväksyttävä käytäntö. Liikkumistaitoihin tai ruumiillisiin eroihin perustuvat hierarkiat ovat tulleet näkyviksi joukkueevalintatilanteissa ja johtaneet esimerkiksi lihavien lasten syrjimiseen. Seuraavassa sitaatissa on esimerkki tästä:

Epämukavia muistoja liittyy vieläkin koulun liikuntatunteihin ja pesäpallojoukkueiden jakoon: olin aina huutojaossa viimeinen ja joukkueesta, johon ’jouduin’, kuului aina tyytymätöntä kitinää tai syviä pettymyksen huokauksia: aiheuttaisin huonona, lyllertävänä juoksijana, joukkueelle palon. (3036)

Seuraavassa sitaatissa nousevat esiin sekä joukkueevalintatilanteessa koettu syrjintä, mutta myös liikunnanopettajan ennakkoluulot:

Ala-aste on kouluista ainoa, jossa on kiusattu. Siellä nimiteltiin tai saatet-

tiin syrjiä tilanteissa, joissa valittiin joukkueita. Pahiten liikuntatunneilla syrji opettaja. Hän kehotti istumaan, kun muut juoksivat. ”kun ethän varmaan jaksa, odota täällä”. Onneksi löysin liikunnan ilon muualta. (3343)

Joukkueiden valinta siten, että se mahdollistaa tällaisten hierarkioiden rakentumisen sekä hyväksyy toisten oppilaiden avoimen pettymyksen ilmaisun saadessaan huonoksi oletetun pelaajan, ilmentää sekä kulttuuriin että liikuntakasvatukseen sisäänrakennettua normatiivisen ruumiin oletusta, sen suosi- mista ja myös näiden institutionaalista hyväksyntää. Liikuntatunneilla on luotu perustaa eritoten lihaviin lasten ja nuorten vastentahtoiselle liikkumiselle ja opetettu heihin kohdistuvia syrjivien käytäntöjen hyväksyttävyyttä. Nämä molemmat opit näkyvät myös lihaviin ihmisten myöhemmissä liikuntakokemuksissa.

Aineistossa toistuu huomio, että lapsuuden ja nuoruuden liikuntakasvatus ei ole onnistunut herättämään kiinnostusta liikuntaan tai auttanut löytämään itselle sopivaa ja mielekästä liikkumisen muotoa. Seuraavassa sitaatissa tämä yhdistyy myös aikuisuudessa jatkuvaan araste- luun mennä liikkumaan julkiseen tilaan:

Toivon, että olisin saanut koulussa enemmän käsitystä liikuntalajeista ja kipinää liikkumiseen, hankala yrittää keksiä tässä iässä mikä laji minulle sopisi. Vaikka olen melko rempseä täti nykyään, niin kynnys mennä salille tai uimahalliin on vieläkin korkeahko. (2677)

Kun liikuntatunneilla on keskitytty opiskelijoiden testaamiseen, mittaamiseen ja kilpailuun ja sivuutettu esimerkiksi lihaviin oppilaiden tarvitsema tuki, on selvästi jätetty käyttämättä tilaisuus vahvistaa ruumiillista itsetuntoa, mikä hyödyttäisi pysyvän liikuntasuhteen syntyä ja antaisi itseluottamusta liikkumisen myös aikuisena. Samalla on myös opetettu sekä lihaville että normatiivisen kokoisille oppilaille ruumishierarkioista ja oikeutettu ei-normatiivisenkokois- ten oppilaiden huono kohtelu.

Lihaviin liikkujien epäkunnioittava kohtelu

Lihaviin ruumiin näkyvyys ja arvioivan katseen kohteena oleminen on olennainen lihavaa subjektiutta määrittävä kokemus (esim. Kwan 2010; Gailey 2014). Tämä koskee erityisesti liikuntaa julkisissa tiloissa, joissa ruumis on erityisen altis katseille. Pelkkä pelko arvostelusta nostaa kynnystä julkisessa tilassa liikkumiseen kuten seuraavasta sitaatista ilmenee.

Kokoni takia en kehtaa mennä ryhmäliikuntaan. Kaikkien timmien ja taipuvien keskellä tunnen itseni huonoksi ihmiseksi. Lisäksi koko ajan tuntuu siltä, että kaikki tuijottavat ja arvostelevat ”läskiä, joka kehtasi tulla tänne meidän kunnollisten ihmisten seuraan”, vaikka järki sanoo, että tuskinpa kukaan minuun isommin uhraa ajatusta. (2876)

Lihavilla liikkujilla on kuitenkin usein hyvät perusteet pelätä liikuntatiloihin

menemistä. Heillä on usein kokemusta häirinnästä, pilkasta ja muusta huonosta ja epäasiallisesta kohtelusta liikuntaa harrastaessaan. Toiset liikkujat, mutta myös toisinaan liikunnan ammattilaiset kohtelevat lihavia liikkujia epäkunnioittavasti ja antavat heidän näin ymmärtää olevan väärässä paikassa tai ehkä pikemminkin vääränlaisessa ruumiissa. Koska niin moni liikuntalaji edellyttää tiettyä ympäristöä ja materiaalisia puitteita, on ymmärrettävää, että ympäristön lihavaan liikkujaan kohdistama vihamielisyys vaikuttaa liikunta- ja harjoittelumuotojen valintaan tai liikkumis päätökseen ratkaisevasti. Seuraavassa sitaatissa nämä kokemukset ovat selkeästi esillä.

Lenkillä vastaantulijat katsovat pahasti. Kuntosalilla kävin muutama kuukauden ja haluaisin jatkaa, mutta toisilta kuntoilijoilta saamani huono kohtelu estää minua menemästä salille. Salikortti on maksettu puoleksi vuodeksi, mutta lojuu käytettämättömänä. Etenkin nuorilta salilla kävijöiltä kuulee kovaan ääneen sanottuna ”Tänne tuli joku läski” -tyyppistä ja kerran tein omaa treeniäni yhdellä puolella salia ja neljä tyttöä oli toisella puolella salia tekemässä omaansa. Lähtiessään ovelta yksi huusi kovaan ääneen jotain, joka päättyi ”...kun tuo pelle tuli keskeyttämään”. (2624)

Yllä olevan kaltaiset kokemukset saavat lihavan välttelemään erityisesti sellaisia liikunnan muotoja, jotka tapahtuvat julkisella paikalla tai vaativat vartalon pal-

jastavaa pukeutumista (esim. Harjunen 2016b). Opittu häpeä oman ruumiin ulkomuodosta ja pelko huomion kohteeksi joutumisesta ovat keskeisiä syitä, miksi lihavat naiset eivät mielellään harrasta liikuntaa muiden nähden (Harjunen 2009). Ajatus toisten kriittisten katseiden alla liikkumisesta on este sellaisellekin liikkumiselle, joka koetaan mieluisana, kuten seuraavista sitaateista käy ilmi:

Esim. uimarannalla ja uimahallissa (lastenkin kanssa) käydessä saan osakseni tuijotusta, joskus ilkeitä kommenttejakin. Tämä on johtanut siihen, että välttelen uimista joka muuten olisi itselleni mieluisa liikuntamuoto. (2722)

Uiminen, vesijumppa ja vesijuoksu olisivat painoiselleni parhaita liikuntamuotoja, mutta en kehtaa mennä uimahalliin ulkonäköpaineiden vuoksi. Kuntosalilla sama juttu, sielläkin olen saanut ylimääräisiä katseita: ”Katso nyt, siellä se läski taas hikoilee. Se yrittää varmaan laihduttaa.” Todella ”kannustavaa” kommentointia, he kun luulevat että olen myös kuuro. (3333)

Liikuntaharrastus yhdistetään lihavien ihmisten kohdalla usein yksinomaan painonpudotukseen, ei esimerkiksi omaehtoiseen kiinnostukseen liikkua tai liikkumisen nautintoon. Lihavat ihmiset eivät ole tässä mielessä olemassa liikunnan subjekteina muutoin kuin kyse on lihavan vartalon laihdutusyrityksestä. Liikunta siis yhdistetään erityisesti lihavien ihmisten kohdalla toi-

mintaan, jonka ei pitäisi olla pysyvä tai normalisoitu tila ja joka aiheuttaa monille suurta henkistä painetta ja ahdistusta. Tämä ylläpitää käsitystä liikkujalle sallitun ruumiin rajoista ja liikunnan kuulumisesta vain vartaloiltaan normaatiivisille ihmisille.

Kun liikunta ymmärretään vain ruumiin normalisoinnin tai sen ylläpidon välineenä, liikuntasuhteesta tulee väistämättä osa tätä vaatimusta. Lihaville ihmisille, joille lihomisen ja laihtumisen vuorottelu on tavallinen kokemus, tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että liikunta assosioituu tähän onnistumisen ja epäonnistumisen sykliin. Jos lähtökohtana on halu parantaa (lihavien) ihmisten fyysistä kuntoa ja terveyttä, liikkumiseen olisi todennäköisesti mielekkäämpää kannustaa ilman näin kiinteää kytköstä usein ahdistavaksi koettuun painonpudotusvaatimukseen. Tämän esimerkiksi niin kutsuttu Health at Every Size (HAES), jonka voisi ehkä suomentaa ”Terveyttä joka koossa” -ajatteluksi, on pyrkinyt nostamaan esille (esim. Bacon & Aphramor 2011). Liikkumisen lähtökohtana lihavan ruumiin muutos on muutoinkin epärealistinen, sillä noin 95 prosenttia laihduttajista epäonnistuu (esim. Mann ym. 2007). Tämä kyseenalaistaa laihtumisen lihavien liikunnan primäärisenä tavoitteena.

On ristiriitaista, että samaan aikaan, kun on vallalla käsitys, että liikunta on itsestään selvä parannuskeino lihavuuteen (esim. Korhonen 2015), liikuntavälineitä tai -paikkoja ei ole rakennettu lihavia liikkujia varten, eikä heidän erityistarpeitaan vaikkapa liikunnan mukauttamisessa tai heidän tuen tarvet-

taan oteta huomioon esimerkiksi liikuntatunteja suunniteltaessa. Lihavat ihmiset tuntevat usein liikuntapaikat epämuksuvina, epäkutsuvina ja sosiaalisesti turvattomina paikkoina (esim. Mansfield 2011).

Myös lihavat aktiiviliikkujat joutuvat käymään neuvottelua oman halunsa liikkua ja muiden siihen kohdistamien ennakkoluulojen kanssa kuten esimerkiksi seuraavan kirjoittajan kokemuksesta käy ilmi. Näiden ennakkoluulojen sivuuttamisesta ja liikkumisesta niistä huolimatta koetaan ylpeyttä.

*Runsaasta ylipainosta huolimatta menin aikuisten uintitekniikkatreeneihin ja opettelin näin keski-ään kynnyksellä oikeasti uimaan, eli rintaa, vapaa-ria ja selkää. Uimahallissa ja rannalla olen edelleen se XXL-kokoinen, mutta ylpeä taidoistani. Samoin aloitin laskettelu-uudestaan. Kaupassa kyllä nuori, hoikka mies pyöritteli päätänsä, kun kerroin painoni hänen säätäessään uusia, juuri ostamiani laskettelu-
monoja ja suksien siteitä. (3253)*

Lihavien liikkujien kulttuurinen näkymättömyys

Mutta enemmän tarvittaisiin juttuja mediaan ylipainoisista ihmisistä, jotka silti uskaltavat harrastaa, jopa liikuntaa, siitä iloiten ja nauttien. Ja kyllä, olen myös kuntosalin vip-asiakas. (3253)

Väitän, että epänormatiivisina pidettyjä ruumiita työnnetään aktiivisesti pois liikunnan kentältä tietyin diskursiivisin

ja konkreettisin käytännöin. Nämä diskurssit ja käytännöt ovat usein vallitsevan lihavuusdiskurssin mukaisia ja siten luonnollistettuja arkisiin puheisiin ja käytäntöihin. Todennäköisesti juuri tästä syystä niiden mahdollista vahingoittavuutta, ulossulkevuutta ja epäensitiivisyyttä ei välttämättä helposti tunnisteta.

Lihavat ihmiset ovat olleet pitkään kulttuurisesti marginalisoituja ja näkymättömiä. Silloin kun lihavat ihmiset ovat esillä esimerkiksi kulttuurisissa representaatioissa, heidät esitetään usein epäsuotuisassa valossa (esim. Heuer ym. 2011). Lihavat liikkujat ovat näkymättömiä myös liikunnan kulttuurisissa esityksissä ja heidän näkyvyytensä herättää vastustusta ja aggressiivisiakin reaktioita. Liikunnan ja liikkuvien ruumiiden representaatio mediassa on hyvin kapea-alaista. Lihavia liikkujia tai urheilijoita ei juuri näy median liikuntakuvastoissa olipa kyse kilpaurheilusta tai tavallisista kuntoliikkujista. He eivät ole koskaan kuvissa, kun tehdään juttuja urheilusta, laaditaan esitteitä tai mainoksia liikuntapalvelujen tarjoajille, elleivät kyseiset yritykset tarjoa painonhallintaan tähtäviä palveluita. Tällöin lihavat ruumiit ovat esillä ennen-jälkeen-tyylisissä kuvissa, joissa lihavuus edustaa korjattavaa, normalisoitavaa ja parannettavaa ruumista, ei aktiivista, urheilullista tai vahvaa ruumista. Näkyvyys ja näkymättömyyskin on sukupuolittunutta. Esimerkiksi Kennedyn ja Markulan (2011, 4–5) mukaan liikunnallinen naisruumis on mediassa yksiselitteisesti nuori, hoikka ja kiinteä. Kaikenlaiset muut naisruu-

miit jäävät mediassa liikunnan alueen ulkopuolelle.

Lihavien liikkujien näkymättömyys näyttää perustavan sekä oletukseen, etteivät lihavat liiku, että käsitykseen ”ihanneliikkujasta”, joka sulkee heidät ulos liikunnan kollektiivisesta ymmärryksestä. Lihavan ihmisen näkyvyys ja tilan ottaminen sellaisissa paikoissa, jossa hän on ikään kuin ”pois paikoiltaan” eli pois lihavalle ihmiselle sopiviksi määritellyistä ympäristöistä tai konteksteista (kuten laihduttaminen) aiheuttaa jo yksin reaktioita. Lihavan ruumiin esittäminen tai näkyminen liikkuvana subjektina voi herättää suurta vastustusta (esim. Snizek 2019) ja jopa aggressiota.

Lihavuuteen ja lihaviin ihmisiin kohdistuvia ennakkoluuloja havainnollistaa urheiluvaate- ja välinevalmistaja Niken plus-kokoisesta naismallinukesta kesälä 2019 noussut kohu. Tämä kohu saavutti myös Suomen. Mallinukke oli puettu valmistajan naisten plus-koon urheiluvaatemalliston vaatteisiin, jotka olivat lanseerattu muutamia vuosia aiemmin. Kohun käynnisti toimittaja Tanya Goldin artikkeli Daily Telegraph -lehdessä, jossa hän esitti mallinuken markkinoivan sairaalloista lihavuutta ja tekevän sen hyväksyttäväksi ominaisuudeksi. Gold kyseenalaisti kolumnissa ilkeän sanankäantein noin kokoa 48–50 edustavan mallinuken kokoisen henkilön terveydentilan, kyvyn liikkua tai olla kiinnostunut liikunnasta:

He ovat pukeutuneet Niken kuuluisaan tunnukseen, joka viestittää: tervetuloa valtavirtaan.

Niken uusi mallinukke ei ole kuitenkaan kokoa 40, joka olisi terveellinen koko, eikä edes kokoa 44, joka on kookas, muttei kuitenkaan vielä tapanaista. Hän on valtava, jättiläismäinen, äärettömän suuri. Hän uhkuu läskiä. Hän on kaikin tavoin sairaalloisen lihava, eikä todellakaan ole valmistautumassa juoksemaan kiiltävässä Nike-asussaan. Hän ei kykene juoksemaan. Hän on todennäköisemmin esidiabeettinen ja matkalla lonkka-leikkaukseen. Tämä on Niken puolelta hirvittävän kyynistä ajattelua⁴. (Gold, Daily Telegraph 9. kesäkuuta 2019)

Goldin artikkeli sai aikaan palautevyöryn Twitterissä. Sosiaalisessa mediaan kirjoittaneet pitivät artikkelia loukkaavana ja Goldia itseään lihavuuskammoisena ja naisvihamielisenä⁵.

Nike markkinoi plusmallistoaan lauseella ”celebrate the diversity and inclusivity of sport”, joka korostaa urheilua harrastavien moninaisuutta ja kaikkien mahdollisuutta harrastaa urheilua. Kaupallisen toimijan kiinnostuksen aitouden lisätä urheilun diversiteettiä voi suhtautua kyynisesti, sillä vaatevalmistajanhan olisi joka tapauksessa talou-

dellisesti järkevä ratkaisu etsiä uusia markkinoita ja kohderyhmiä. Aloite on kuitenkin merkittävä, sillä plus-kokoisista urheiluvaatteista on ollut alitarjontaa tai niitä ei ole ollut lainkaan saatavilla. Lihavienhan ei ole uskottu liikkuvan (Solovay & Rothblum 2010, 6). Ristiriita liikuntakehotusten ja urheiluvaatteiden puutteen lihavalle liikkujalle välittämän viestin välillä tulee esille hyvin selvästi näiden vastaajien kokemuksissa.

Olen myös huomannut että lihaville naisille ei ole urheiluvaatteita, isommatkin koot ovat usein hyvin kapealla leikkauksella ja on hirveän vaikeaa ajatella että on hyväksyttävää urheilla kun ei mahdu edes urheiluvaatteisiin ja samaan aikaan kaikkialla toivotetaan miten pitäisi lisätä liikuntaa. (2489)

Eniten ärsyttää urheilu- ja liikuntavaatteiden totaalinen puuttuminen. Nuorempana pidin hiihdosta, jokunen vuosi sitten halusin alkaa harrastaa uudelleen, vaan homma kaatui siihen, että mistään ei löytynyt kunnon hiihtotasua. Farkuissa tai siinä läskinpeitoteltassa ei voi hiihtää! (2639)

Vaatetuskysymystä voi pitää triviaalina tai tekosyynä urheilun välttämiseksi, mutta sopivien vaatteiden puute on merkittävä symbolinen ja konkreettinen este harrastamiselle. Kuten Greenleaf kumppaneineen (2019, 77) toteavat, liikuntavaatteiden avulla pukeudutaan liikkujan rooliin. Sopivien liikuntavaatteiden saatavuuden on havaittu estävän naisten identifioitumista liikkujaksi. Pu-

4 They wear the famous Nike tick, which says: welcome to the mainstream. Yet the new Nike mannequin is not size 12, which is healthy, or even 16 – a hefty weight, yes, but not one to kill a woman. She is immense, gargantuan, vast. She heaves with fat. She is, in every measure, obese, and she is not readying herself for a run in her shiny Nike gear,” “She cannot run. She is, more likely, pre-diabetic and on her way to a hip replacement. What terrible cynicism is this on the part of Nike?”

5 Gold kirjoitti syksyllä 2019 katuvasävyisen artikkelin kolumninsa vastaanotosta, ja se julkaistiin The Guardian lehdessä (Gold 2019). Hän selitti artikkelin sävyä itsevihallaan ja omalla ongelmallisella suhteellaan ruokaan ja painoon.

keutuminen epäasianmukaisiin vaat-teisiin on taas käyttäjän näkökulmasta epämuokavaa, ja se voi olla konkreetti-nen este liikunnalle ja itsensä mieltämi-selle liikkujana.

Yllä siteeraamaani kolumni on kiin-nostava, koska se havainnollistaa liha-viin ihmisiin ja lihaviin liikkujiin koh-distuvat ennakkoluulot hyvin kärjek-käästi. Kolumnin tekee kiinnostavaksi myös sitä seurannut yleisöreaktio. Tul-kitsen, että viime vuosikymmenen aika-na maailmanlaajuisesti valtavirtaistunut niin kutsuttu body positivity eli kehopo-sitiivisuusliike on lisännyt tietoisuutta lihaviiden vartaloiden marginalisoinnin ongelmallisuudesta. Ilmiö tunnistetaan aikaisempaa laajemmin ja sitä pyritään myös haastamaan.

Sosiaalisen käytöksen ja sopivuuden rajoja on vedetty uudelleen, ja esimer-kiksi lihaviiden ruumiiden pilkkaamis-ta ei pidetä enää aivan yhtä sopivana kuin aiemmin. Lihavuudesta on tulos-sa tai siitä on jo jossain määrin tullut ominaisuus, johon kohdistuva vihamie-lisyys ymmärretään epäasialliseksi ja syrjiväksi.

Kohti yhdenvertaisempaa liikuntakulttuuria

Olen tässä artikkelissa esittänyt, että lii-kunnan kentällä vallitsee kulttuurises-ti diskursiivisesti ja sosiaalisesti raken-tunut käsitys ”oikeanlaisesta ja hyväk-syttävästä liikkuvasta (nais)ruumiista ja subjektista”, joka saa näkyä, toimia ja osallistua liikunnan eksklusiivisella kentällä. Lihavat rikkovat tätä ihannet-ta. Lihavat ihmiset ovat haaste liikunnan

kentällä liikunnan kapeasti ymmärretyn oletussubjektin, heihin yleisesti ja lii-kujina liittyvien stereotyyppien ja en-nakkoluulojen ja selkeiden materiaalis-ten esteiden kuten liikuntavälineiden ja -vaatteiden saatavuuden vuoksi.

Se, että lihava ihminen ei sovi vallit-seviin käsityksiin liikkujasta, tulee en-sinnä tunnistaa ja nostaa kriittiseen kes-kusteluun. Käsitys lihavan ihmisen epä-liikunnallisuudesta tulee haastaa, sillä se ylläpitää ja tuottaa ennakkoluuloja sekä rakentaa turhaan esteitä osallis-tumisen tielle. Huomion kiinnittäminen niihin liikuntakasvatuksen tai liikunnan kentän käytäntöihin, jotka työntävät li-havia ihmisiä pois liikunnan parista on tärkeää. Mikään yksittäinen toimiala ei kuitenkaan voi yksin ratkaista lihaviiden liikunnan esteiden tai lihavuutta koh-taan tunnetun ahdistuksen perussyitä eli lihavuuden stigmatisoitua asemaa nykykulttuurissa ja yhteiskunnassa. Tämä vaatii myös laajempaa yhteiskun-nallista keskustelua kehojen moninai-suudesta ja yhdenvertaisuudesta sekä lihaviin ihmisiin ja kehoihin kohdistu-vien ennakkoluulojen tunnistamista, kä-sittelyä ja purkamista.

Viime vuosina on julkisuudessa pu-huttu yhä enemmän liikunnan kentällä tapahtuvasta painostuksesta erityises-ti naisurheilijoiden kehon koon, muo-don ja painon suhteen. On selvää, että kyse ei ole vain lajien – ja kovan kilpai-lun vaatimuksista, joilla näitä käytän-töjä joskus näkee puolustettavan. Lii-kunnan kentän ei tulisi olla hyväksytty alusta vahingoittaville käytännöille. Erityisesti naisurheilijoiden vartaloiden koon ja painon valvominen heijastelee

seksistisiä odotuksia oikeanlaisesta liikuvasta naisruumiista, mitä tämä julkinen keskustelu osaltaan purkaa.

Tässäkin artikkelissa on ollut esillä lihaviiden naisten kokemukset, pelko ja ahdistus ruumiin näkyvyydestä ja arvioinnin kohteena olemisesta liikkueissa. On ilahduttavaa, että lihavat ihmiset ovat viime vuosien lihavuusaktiivisuuden ja kehopositiivisuusliikkeen kannustamina myös itse pyrkineet ottamaan enemmän tilaa ja lisänneet näkyvyyttään liikunnan kentällä. Aktiivisten ja liikkuvien lihaviiden naisten kulttuurinen näkyvyys on jo lisääntynyt, kun aiemmin portinvartijana toimineet mediat voidaan nyt sivuuttaa sosiaalisen median kanavien avulla. Esimerkkinä tästä ovat jo useana vuonna eri sosiaalisissa medioissa rantakauden alussa jaetut ”every body is a beach body” eli ”kaikki vartalot ovat rantakunnossa”-meemit ja lihaviiden naisten itsestään jakamat uimapukukuvat. Lihavat aktivistinaiset tekevät näin rohkeasti konkreettista tilaa ja antavat symbolisesti kaikenkokoisille naisvartaloille luvan näkyä. Tämänkaltaisilla positiivisilla representaatioilla on mahdollisuus vaikuttaa yleisiin asenteisiin ja sitä myöten myös liikunnan kentän yhdenvertaisuuteen ja inklusiivisuuteen, vaikka ne eivät voikaan korvata konkreettisia toimenpiteitä, joita liikunnan kentällä näiden tavoitteiden toteutumiseksi tarvitaan.

Liikunta on keskeinen ruumiillisen itsetunnon rakentajana. Parhaimmillaan se on lihavillekin liikkujille voimauttavaa ja mielekästä toimintaa. Vaikka olen keskittynyt tässä artikkelissa negatiivisten liikuntakokemusten tarkas-

teluun, liikunta ei näyttäytyä aineistossa kuitenkaan ainoastaan hankalana tai epämieluisana asiana. Vastauksissa on myös myönteistä puhetta liikunnasta, sillä tutkittavat kertovat myös liikuntaharrastuksista, onnistumisista, halusta liikkua ja liikkumisen nautinnosta. Jotta kuva lihavista liikkujista ei muodostuisi vain kielteisten kokemusten pohjalta, jatkotutkimus liikunnan merkityksestä lihaville ihmisille ja erityisesti heidän positiivisista liikuntakokemuksistaan on tärkeää ja tarpeellista.

Lähteet

- Bacon, L., Aphramor, L. 2011. Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. *Nutrition Journal* 10, 9. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>
- Ball, K., Crawford, D. & N. Owen, N. 2000. Too fat to exercise? Obesity as a barrier to physical activity. *Aust. N. Z. J. Public Health* 24: 331–333.
- Blair, S. N. & Brodney, S 1999. Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med. Sci. Sports Exercise*, Vol. 31, No. 11, Suppl., pp. S646–S662.
- Boero, N. 2012. *Killer Fat: media, medicine and morals in the American obesity epidemic*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Bordo, S. 1993. *Unbearable weight: feminism, western culture and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Bouchard, C., Depres, J.–P. & Tremblay, A. 1993. Exercise and Obesity. *Obesity Research*, 1: 133–147.
- Brownell, K. and Teachman, B. 2000. Implicit anti-bias among health professionals: is anyone immune? *International Journal of Obesity* 25, pp. 1525–1531.
- Chambliss, H. Finlay, C. & Blair S. 2004. Attitudes Toward Obese Individuals Among Exercise Science Students. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 36(3):468–74.
- Dworkin, S. & Wachs F. 2009. *Body panic: gender, health, and the selling of fitness*. NYC: New York University Press.
- Farrell, A.E. 2011. *Fat shame: stigma and the fat body in American culture*. New York: NYU Press.
- Gailey, J. 2014. *The hyper(in)visible fat woman*. New York: Palgrave MacMillan.
- Gard, M. & Wright, J. 2005. *The obesity epidemic: science, morality and ideology*. New York: Routledge.
- Grabowski, D.C. & Ellis, J.E. 2001. High body mass index does not predict mortality in older people: analysis of the longitudinal study of aging. *Journal of American Geriatric Society*. Jul, 49, pp. 968–976.
- Greenleaf, C, Hauff, C., Klos, L., Serafin, G. 2019. "Fat People Exercise Too!": Perceptions and Realities of Shopping for Women's Plus-Size Exercise Apparel. *Clothing and Textiles Research Journal*, Vol: 38 issue: 2, page(s): 75–89.
- Harjunen, H. 2002. The construction of the acceptable female body in Finnish school. In: Sunnari Vappu, Kangasvuo, J. and Heikkinen M. eds., *Gendered and sexualized violence in educational environments*. *Femina Borealis publication series no 5*: Oulu University.
- Harjunen, H. 2004. *Lihavuus, stigma ja sukupuoli*. Teoksessa: Jokinen, Eeva, Husso Marita and Kaskisaari, Marja (toim.) *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino.
- Harjunen, H. 2009. *Women and fat: approaches to the social study of fatness*. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research no: 379*, 2009. The University of Jyväskylä.
- Harjunen, H. 2016a. *Neoliberal bodies and the gendered fat body*. London: Routledge.
- Harjunen, H. 2016b. *Ulossulkemisia liikunnan kentällä: lihava liikkuva naisruumis katseiden kohteena*. Kirjassa, Berg, Päivi ja Kokkonen, Marja (eds.) *Erilaiset liikkujat*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Heuer, Chelsea A., McClure Kimberley J., Puhl, Rebecca. 2011. Obesity Stigma in Online News: A Visual Content Analysis. *Journal of Health Communication*, 0, 1–12.
- Heywood, L. 2007. Producing girls: empire, sport, and the neoliberal body. In, Hargreaves, J., and Vertinsky, P. eds. *Physical culture, power, and the body*. New York: Routledge. pp. 101–120.
- Härkönen, J. & Räsänen, P. 2008. Liikalihavuus, työttömyys ja ansiotasot. *Työelämäntutkimus – Arbetlivsforskning* 6 (1), pp. 3–16.
- Kauppinen, K., and Anttila, E., 2005. "Onko painolla väliä: hoikat, lihavat ja normaalipainoiset naiset työelämän murroksessa?" *Työ ja perhe aikakauskirja* 2, *Työ, perhe ja elämän moninaisuus II*. Työterveyslaitoksen julkaisuja.
- Kennedy, E. & Markula, P. 2011. Introduction: Beyond Binaries: Contemporary Approaches to Women and Exercise. In Kennedy, E. ja Markula, P. (toim.) *Women and Exercise: The Body, Health and Consumerism*. London: Routledge.
- Kosonen, U. 1998. *Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta*. Jyväskylä: SoPhi.
- Kwan, S. 2010. *Navigating Public Spaces: Gender, Race, and Body Privilege in Everyday Life*. *Feminist Formations*, Vol 22 No.2, pp.144–166.
- Kyrölä, K. 2007. "Lihavuusvaara! pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus Helsingin sanomissa." Kirjassa, Kyrölä, K. and Harjunen H. (toim.) 2007. *Koolla on väliä: lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki: Like. pp. 49–82.

- LeBesco, K. 2004. *Revolting bodies: the struggle to redefine fat identity*. Amherst & Boston: University of Massachusetts Press.
- LeBesco, K. 2010. Fat panic and the new morality. In: Metz J. and Kirkland, A. eds. *Against Health: How health became the new morality*. New York: New York University Press. pp. 72–82.
- Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A.-M., Samuels, B., & Chatman, J. 2007. Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer. *American Psychologist*, 62(3), 220–233
- Mansfield, L. 2011. Fit, fat and feminine. The stigmatization of fat women in fitness gyms. Kirjassa Kennedy, E. ja Markula, P. (toim.) *Women and Exercise: The Body, Health and Consumerism* Routledge Research in Sport, Culture and Society, London: Routledge.
- McIntosh, T., Hunter, D. J., & Royce, S. 2016. Barriers to physical activity in obese adults: A rapid evidence assessment. *Journal of Research in Nursing*, 21(4), 271–287.
- Murray, S. 2008. *The "fat" female body*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in School-Aged Children HBSC-Study ja WHO-koululais-tutkimus. Jyväskylän yliopisto Studies in Sport, Physical Education and Health 167. Jyväskylän yliopisto.
- Owen, L. 2012. Living fat in a thin-centric world: effects of spatial discrimination on fat bodies and selves. *Feminism & Psychology*. 22 (3), pp. 290–306.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014/Liikunta https://eperusteet.opintopolku.fi/?fbclid=IwAR3tUKUpVcX9JbDxYK_beci-S8yldhIbmV71dYV5fvYy12K4zTn1rw9jMqA8#/fi/perusopetus/419550/sisallot/530525?va-littu=428780 [viitattu 10.11.2019]
- Puhl, R. & Brownell, K. 2001. Bias, discrimination, and obesity. *Obesity Research*, 9, pp. 778–805.
- Rich, E., Harjunen, H. & Evans, J. 2006. Normal gone bad: exploring discourses of health and the female body in schools. In Twohig, P. and Kalitzkus, V. eds., *Bordering Biomedicine: Making Sense of Health, Illness and Disease*. Amsterdam and New York: Rodopi Press. pp. 177–196.
- Saguy, A. 2013. *What's Wrong with Fat?* NYC: Oxford University Press.
- Scott-Dixon, K. 2008 *Big Girls Don't Cry: Fitness, Fatness, and the Production of Feminist Knowledge*, *Sociology of sport journal* 25(1):22–47 DOI: 10.1123/ssj.25.1.22
- Snieszek, T. 2019 *Running While Fat: How Women Runners Experience and Respond to Size Discrimination*, *Fat Studies*, DOI: 10.1080/21604851.2019.1671135
- Solovay, S. & Rothblum, S. 2009. Introduction. In Rothblum, E. and Solovay, S., *The fat studies reader*. New York: NYU Press. s.1–8.
- Stanley, P. 2020. Unlikely hikers? Activism, Instagram, and the queer mobilities of fat hikers, women hiking alone, and hikers of colour, *Mobilities*, 15:2, 241–256.
- Wann, M. 2009, Foreword: fat studies: an invitation to revolution In Rothblum, E. and Solovay, S., *The fat studies reader*. pp. I–xxv.
- Wen C.P, Cheng, D., Tsai SP, et al. 2009. Are Asians at greater mortality risks for being overweight than Caucasians?: Redefining obesity for Asians". *Public Health Nutr.* 12, pp.497-506.
- Wolf, N. 1991 [1990]. *The Beauty Myth*. London: Vintage
- Zdrodowski, D. 1996. Eating out. The experience of eating in public for the overweight Woman. *Women's Studies International Forum* 6: 655–664.