

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: Liikkuvien ruumiiden normit ja liikuntakulttuurin toiset

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Harjunen, H. (2023). Liikkuvien ruumiiden normit ja liikuntakulttuurin toiset. *Liikunta ja tiede*, 60(5), 38-40.

HANNELE HARJUNEN, YTT

liikuntasosiologian apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto



Kuva: Freepik

Liikkuvien ruumiiden normit ja liikuntakulttuurin toiset

Lupa liikkua ei ole itsestänselvyyttä jokaiselle. Lihavan ihmisen liikkumiseen suhtaudutaan edelleen usein ihmetellen ja torjuvasti.

LIIKUNNAN HYVÄÄ TEKEVISTÄ VAIKUTUKSISTA vallitsee laaja yksimielisyys ja liikkumista suositellaan kaikille. Liikuntaa edistetään usein kärjellä, jonka mukaan *"kaikki ovat terve-tulleita"* liikkumaan. Tämä ylevä näkemys liikunnan kentän ink-lusiivisuudesta ja saavutettavuudesta ei kuitenkaan täysin pidä paikkansa. Myös liikunnan ja urheilun kentillä esiintyy norme-ja sille, mitä pidetään oikeanlaisena ja sosiaalisesti hyväksyttävä liikkujana.

Nämä normit eivät ole aina välttämättä tiedostettuja, mutta ne näkyvät käsityksissä *"oletusliikkujasta"* ja epänormatiivisina pidettyjen liikkujien kohtelussa.

Oletus normiliikkujasta on edelleen varsin kapea, ei suinkaan moninainen, eikä liikunnan kenttä toivota kaikkia liikkujia yhtä lailla tervetulleiksi. Tutkimukset, jotka käsittelevät esimerkiksi eri sukupuolien tai seksuaalisia suuntauksia edustavien, vammaisten tai muiden kuin valkoisten ihmisten kokemuksia liikkujina kertovat, että oletusta normista jollain tavalla poikkeaminen altistaa monenlaiselle epäasiallisellekin tai liikkumisen ehtojen suhteen epätasa-arvoistavalle kohtelulle (esim. Berg ja Kokkonen 2016; Kokkonen ja Kauravaara 2020).

Normiliikkuja- tai urheilija on edelleen valkoihoinen ja heteroseksuaalinen, vammaton ja atleettisen näköinen mieheksi identifioituva henkilö. Tätä normia tuotetaan aktiivisesti niin liikunnan ja urheilun käytännöissä kuin niitä koskeissa diskursseissa. Normiin sopimattomat "liikuntakulttuurin toiset" tulevat marginalisoiduiksi, heitä rangaistaan epänormatiivisuudesta sosiaalisesti tai heidät jätetään ulkopuolelle. Edellä mainittuihin normatiivisiin ominaisuuksiin voisi vielä lisätä ruumiin koon tai painon.

Epänormatiivisen kokoiset ruumiit eli kokonormin ylittävät ruumiit ovat lähes näkymättömiä liikunnan ja urheilun diskursseissa ja käytännöissä. Olen kirjoittanut aiemmin lihavista liikkujista ja liikunnan ja urheilun kentästä eräänlaisena "eksklusiivisena tilana", joka olettaa ja hyväksyy vain tietynkokoisen liikkuvan subjektin (esim. Harjunen 2019 ja 2020). Johtopäätöksenä on, että lihavia liikkujia työnnetään aktiivisesti, vaikkakaan ei ehkä yleensä tarkoituksellisesti, ulos liikunnan kentältä.

Lihavuus ja liikunta sosiologisessa tutkimuksessa

On tunnettua, että lihavuuden tutkimusta on hallinnut biomedikaalinen näkökulma ja lihavuutta on pitkään lähestytty lähinnä lääketieteellisenä ongelmana ja kansanterveyskysymyksenä. Painopisteenä on ollut pyrkimys lihavuuden hoitoon ts. laihtumiseen, esimerkiksi ruokavalion ja liikunnan keinoin. Tämän painotuksen seurauksena lihavista liikkujista on vähän esimerkiksi yhteiskuntatieteellistä tutkimusta ja olemassa oleva tutkimuskin liittyy usein laihtumispyrkimykseen.

Tutkimuksen vähäisyys ja sen kytkeytyminen laihtuttamiseen sinällään kertoo, että lihavia ihmisiä ei yleisesti pidetä liikunnan subjekteina, vaan lihavuutta, ja siten lihavana liikkumisen vaihetta pidetään väli-tilana, jonka oletetaan pian muuttuvan. Tilastot eivät kuitenkaan tue tätä näkemystä. Vain noin viisi prosenttia perinteisillä keinoilla kuten ruokavaliolla ja liikunnalla laihtuttajista saavuttaa painotavoitteen ja pysyy siinä edes muutamia vuosia. Suurin osa laihtuttajista lihoi uudelleen. Monille laihtuminen ja lihoaminen on toistuva sykli, monet ovat lihavia pitkiä aikoja, jotkut koko elämänsä.

Suhdetta lihavien liikkujia kohtaan näyttääkin ohjaavan jonkinlainen tulevaisuusorientaatio. Tämän seurauksena lihavaa liikkujaa subjektina ei ole olemassa tässä ja nyt, on vain muovautumassa oleva tuleva normikokoinen liikkuja. Väitän, että tämä ymmärrys lihavuudesta ohimenevänä välivaiheena estää kiinnittämästä huomiota lihavien liikkujan kokemuksiin ja tarpeisiin. Lihavien ihmisten liikuntaan liittyvistä sosiaalisista esteistä, kuten lihavuuden stigman vaikutuksista tai heidän liikuntaan osallistumisensa edellytyksistä puhutaan vähän ja asian suhteen tehdään vielä vähemmän. Jos tavoitteena on, että lihavat ihmiset saadaan liikkumaan enemmän, tarvitaan parempaa ymmärrystä lihavien liikkumisesta ja esimerkiksi sen sosiaalisista, kulttuurisista ja materiaalisista ehdoista.

Lihavana liikkumista pidetään väli-tilana, jonka oletetaan pian muuttuvan.

Lihavat liikkujat ja lihavuuden stigma

Stigmalla tarkoitetaan sosiaalisesti vahvasti negatiivisesti leimaavaa ominaisuutta (Goffman 1963). Lihavuuden on todettu olevan yksi ihmistä stigmatsoivimmista ominaisuuksista. Liha-

vuutta on pidetty epäsuotuisana ominaisuutena jo pitkään, mutta stigma on vahvistunut 2000-luvun "lihavuuspaniikin" myötä. Lihavuuden stigmalla on lukuisia negatiivisia vaikutuksia, kuten ennakkoluulot, syrjintä, häirintä, väheksyntä ja ulossulkeminen. Lihavuuden stigman osatekijöitä ovat esimerkiksi:

1. Lihavuuden medikalisointi eli lihavuuden käsittäminen lähinnä sairautena ja riskinä. Tässä kehyksessä lihava ihminen näyttäytyy aina sairaana, hoidettavana ja toimenpiteiden kohteena.
2. Lihavuuden kulttuurinen ja sosiaalinen määrittely eli lihavuuden ymmärtäminen epänormatiivisena ruumiillisuutena.
3. Lihavuuden moraalinen määrittely eli lihavuuden ymmärtäminen merkinä epäsuotavista henkilökohtaisista ominaisuuksista, moraalista ja elämäntavoista.

Lihavan ihmisen sisäistä elämää luetaan ikään kuin ruumiin pinnalta. Oletuksena on, että lihavuus on näiden yksilön epäedullisten ominaisuuksien seurausta. Lihava ihminen määrittä siten epänormatiivisena niin oletetun sairauden/riskin, normatiivisesta poikkeavan ulkomuodon ja oletettujen henkisten ominaisuuksien tai niiden puutteiden vuoksi. Nämä kaikki stigman osa-alueet näkyvät asenteissa lihavuutta ja lihavia ihmisiä kohtaan sekä lihavien ihmisten kohtelussa.

Lihavuuden stigma läpäisee koko yhteiskunnan, kaikki elämän alueet, mukaan lukien liikunnan kenttä. Lihavat liikkujat marginaalissa ja tämä näkyy heidän kokemuksissaan liikunnasta. Stigman negatiiviset vaikutukset näkyvät yleisenä asenteellisuuksena lihavia liikkujia kohtaan olivatpa

kyseessä alan ammattilaiset, kanssaliikkujat tai media. Tällä hetkellä ei vielä riittävästi tunnisteta lihavuuden stigmaa liikunta-alan käytännöissä tai toimijoiden ajattelutavassa.

Lihavuuden stigman vaikutukset liikkumiseen voidaan jakaa esimerkiksi psykologisiin, sosiaalisiin, materiaalsiin ja kulttuuriseen näkymättömyyteen. Psykologisiin vaikutuksiin voidaan lukea esimerkiksi sisäistetty stigma, aiemmat huonot kokemukset ja pelko huonosta kohtelusta. Sosiaalisia vaikutuksia ovat esimerkiksi yleinen lihavuusfobinen ilmapiiri ja laihdutuskulttuurin hallitsevuus. Materiaalsiin voidaan lukea esimerkiksi asianmukaisen ohjauksen puute ja -saatavuus tai sopivan vaatetuksen tai välineiden saatavuus. Nämä kaikki tekijät viestittävät lihavalla liikkujalle, että liikunta ja liikunnan kenttä eivät ole heitä varten. Lihavat ihmiset eivät tunne olevansa tervetulleita liikuntatiloihin ja ryhmiin tai oloaan turvalliseksi harrastaessaan liikuntaa, jonka seurauksena he saattavat vältellä liikuntaa tai liikuntapaikkoja.

Ulossulkevat käsitykset liikkujista

Jeannine Gailey (2015) on kirjoittanut erityisesti lihavien naisvartaloitten yhtäaikaista hypernäkyvyydestä ja näkymättömyydestä. Yhtäältä he ovat kokonsa vuoksi hyvin näkyviä, toisaalta sosiaalisesti ja kulttuurisesti näkymättömiä. Tämä havainto näyttää pätevän myös liikunnan kentällä. Lihavat liikkujat yhtä aikaa sekä "liian näkyviä" että näkymättömiä. Lihavat liikkujat ovat liikunnan representaatioissa harvoin edustettuina. Liikuntaan liittyvissä uutisissa, artikkeleissa, mainonnassa, on ruumiin koon suhteen vähän moninaisuutta paitsi, jos kyse laihduttamisesta. Tämä tukee käsitystä, että lihavia liikkujia ei ole olemassa.

Tätä nykyä lihava ihminen ei mahdu käsityksiin oletusliikkujasta. Lihavuus ja liikunta nähdään usein jopa toisensa poissulkevinä. Esimerkiksi oletukset siitä, että lihavat eivät liiku, eivät ole kiinnostuneet liikunnasta, heillä ei ole liikuntataitoja tai he liikkuvat vain laihtuakseen elävät vahvasti. Esimerkiksi **Tara Brabazon** (2006, 72) on todennut, että liikuntakasvattajat ja terveydenedistäjät ovat niin sitoutuneet binääriin käsitykseen lihavuuden ja liikunnan toisensa poissulkevuudesta, että he ovat lopulta kaikkein enakkoluuloisimpia lihavien vartaloitten liikunnallisuuden suhteen ja samaan aikaan kaikkein vähiten inklusiivisia. Tämä toistuu lihavien liikkujien kokemuksissa.

Kysyimme vuonna 2015 suomalaisilta verkkokyselyllä yhteistyössä Helsingin Sanomien kanssa suomalaisten kokemuksista painoon perustusta syrjinnästä. (HS, kesäkuu 2015). Noin 18 000 (N = 17 882) lehden lukijaa, joista valtaosa naisia (N= 14 656) vastasi kyselyyn. Noin 4 000 henkilöä vastasi vielä avoimeen kysymykseen. Tässä aineistossa oli myös paljon kokemuksia liikunnasta, erityisesti huonosta kohtelusta ja syrjinnästä.

Lihavat liikkujat saavat jatkuvasti huomautuksia koostaan ja painostaan. Erilainen häirintä, huutelu, naureskelu ja tuijottaminen ovat yleisiä kokemuksia, joitain on jopa salakuvattu heidän harrastaessaan liikuntaa. Useimmiten heille ei ole ollut tarjolla perehtynyttä ohjausta tai sopivan kokoisia välineitä. Kun lihavat liikkujat kertovat kokemuksistaan, eniten mainintoja saavat kuntosali, uimahalli, ryhmäliikunta ja yleinen julkisilla paikoilla liikkuminen.

Onkin aiheellista kysyä, onko lihaville liikkujille tilaa liikunnan kentällä? Saako lihava liikkua tai olla näkyvä liikkujana sellaisena kuin on vai vasta kun on laihtunut tai saavuttanut oletusliikkujan normatiivisen vartalon? Tämä asettaa lihavat liikkujat eriskummalliseen positioon liikunnan kentällä. Entä miten muuttaa käsitystä oletusliikkujasta, jonka vaikutus näkyy ohjauksessa, välineistössä, ohjaajien ja liikkujien asenteissa? Miten liikunnan kenttä voitaisiin tehdä inklusiivisemmaksi myös eri kokoisia ihmisiä kohtaan?

On selvää, että lihavuuden stigman aktiivinen purkaminen on tarpeen myös liikunnan kentällä. Tämä on pitkä ja laaja yhteiskunnallinen prosessi. Vuonna 2023 julkaisitiin Valtioneuvoston rahoittaman lihavuuden stigmaa Suomessa tarkastelleen tutkimushankkeen *Kohti vastuullisempaa ja eettisempää painopuhetta ja käytäntöjä* -loppuraportti, joka voisi toimia ohjenuorana myös tulevaisuuden liikuntakeskusteluja käytäessä. Joka tapauksessa normatiivisen liikkujan ihanne ja eksklusiivisuus on haastettava. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi kouluttamalla ja lisäämällä liikunta-alalla toimivien ammattilaisten tietoisuutta lihavuuden stigmosta ja sen vaikutuksista.

Tarvitaan myös lisää tutkimusta lihavien liikuntakokemuksista ja halusta liikkua, jotta ohjausta ja palveluita voidaan paremmin kohdentaa heidän tarpeisiinsa. Lihavat liikkujina on tehtävä näkyviksi ja on murrettava oletus "liikkumattomista" lihavista ja tähän oletukseen pohjautuvat leimaavat puhetavat ja käytännöt. Myös lihavat ihmiset haluavat liikkua. He myös pitävät ja nauttivat liikunnasta. Halua liikkua ei edistä, että liikkumiselle rakennetaan erilaisia esteitä tai halutaan ylläpitää käsitystä normiliikkujasta, jonka raameihin he eivät mahdu. Pahimmillaan tämä ajaa suuren ryhmän ihmisiä pois liikunnan parista.

Kirjoitus perustuu Liikunnan yhteiskuntatieteilijöiden syyskoulussa 22.8.2023 Jyväskylän yliopistossa pidettyyn esitykseen.

LÄHTEET

- Berg, P. & Kokkonen, M. (toim.).** 2016. Urheilun takapuoli: Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Brabazon, T.** (2006) Fitness is a Feminist Issue, *Australian Feminist Studies*, 21:49, 65-83,
- Gailey, J.** 2014. *The hyper(in)visible fat woman*. New York: Palgrave McMillan.
- Harjunen, H.** 2020 Lihavien ihmisten liikunta ja sen esteet, teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.): *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. Helsinki, 50-67.
- Harjunen, H.** 2019. Exercising Exclusions: Space, Visibility, and Monitoring of the Exercising Fat Female body, *The Fat Studies Journal* (published online 7, Jan 2019). Voi 8 (2), 173-186.
- Harjunen, H.** 2016 Ulossulkemisia liikunnan kentällä: lihava liikkua naisruumis katseiden kohteena, teoksessa Berg, Päivi ja Kokkonen, Marja (toim.) *Urheilun takapuoli: Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Koivumäki, T., Harjunen, H., Hagström, T., Mikkilä, K., Pusa, T. & Lahti-Koski, M.** 2023. Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä: lihavuuden stigma ja sen vähentäminen. 2023. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja, 2023:10,
- Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.)** 2020. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. Helsinki.