

# **Kilpavoimistelua harrastaneiden naisten kokemuksia syömishäiriöistä ja ulkonäköpaineista**

Amanda Lahdenperä  
Bettina Broman

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2018  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyö

Tekijä(t) Bettina Broman Amanda Lahdenperä	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2018
	Sivumäärä 28	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Kilpavoimistelua harrastaneiden naisten kokemuksia syömishäiriöistä ja ulkonäköpaineista		
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidaja		
Työn ohjaaja(t) Salla Grommi, Eija Kuisma		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jossa haastateltiin uransa päättäneitä kilpavoimistelijoina kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi ennalta suunniteltuja avoimia kysymyksiä, joihin tutkittavat saivat kokemuksiansa perusteella vastata.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata aiemmin kilpavoimistelua harrastaneiden naisten kokemuksia syömishäiriöistä ja ulkonäköpaineista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa entisten voimistelijoiden kokemusten perusteella tietoa, siitä mitkä tekijät saattoivat aiheuttaa urheilijoille syömiseen liittyviä ongelmia.</p> <p>Kyselyyn vastasi kymmenen naista, joilla jokaisella oli taustalla useamman vuoden kilpavoimistelu-ura. Kyselyyn vastanneet olivat kilpailleet monella eri tasolla Suomen harrastekilpasarjoista kansainväliselle maajoukkue tasolle asti. Kyselyssä tutkittavien voimistelulajeina olivat joukkue-, rytminen voimistelu tai kilpa-aerobic. Osa kyselyyn vastanneista oli harrastanut useampaa voimistelulajia uransa aikana.</p> <p>Kyselyn perusteella suurin osa kilpavoimistelun lopettaneista naisista oli kokenut ulkonäköpaineita jossakin vaiheessa voimistelu-uraansa. Eniten ulkonäköpaineita ja epävarmuutta aiheuttivat lajikohtaiset vaatimukset ja edellytykset huipulle pääsyyn. Toinen merkittävä tekijä ulkonäköpaineiden syntyyn oli kilpavoimistelijoiden välinen vertailu toisiin ryhmäläisiin ja lajinsa huippuvoimistelijoihin. Tutkimuksessa esiintyvien kolmen voimistelulajin ja niiden koettujen lajivaatimusten välillä oli paljon eroavaisuuksia. Tutkittavien antamien vastausten välillä oli vaihtelua riippuen siitä, mitä lajia oli harrastettu. Eniten ulkonäköpaineita tutkittavat kertoivat kokeneensa murroksiässä.</p>		
<p>Avainsanat</p> <p>kilpavoimistelu, syömishäiriö, ulkonäköpaineet, ravitsemus, ravitsemusneuvonta</p>		
Muut tiedot		

## Description

Author(s) Broman Bettina Lahdenperä Amanda	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2018
	Number of pages 28	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication <b>Former female gymnasts and their experiences on eating disorders and pressure on appearance</b>		
Degree programme nurse		
Supervisor(s) Grommi Salla, Kuisma Eija		
Assigned by		
<p>Description</p> <p>The thesis was a qualitative study for which former female gymnasts were interviewed by using a questionnaire. The questionnaire included open questions to which the respondents could answer freely based on their own experiences. The purpose of the thesis was to describe the former female gymnasts' experiences with eating disorders and appearance pressures. The aim was to produce information on the factors that may lead gymnasts to have problems with eating. The questionnaire was answered by ten former female gymnasts. Each of them had a background of a sports career lasting for many years. The sports that the respondents represented were aesthetic group gymnastics, rhythmic gymnastics and aerobic gymnastics. Some of the respondents had gone in for more than just one of the above sports. According to the questionnaire, most of the respondents had experienced appearance pressures. The demands on their sports were the most pressurizing factor. Comparisons between other gymnasts and those who were successful created the pressures. The three sports included in the study had differences between them. The given answers differed based on which sport the respondent had gone in for. Based on the answers, the greatest pressures with appearance were experienced in puberty.</p>		
<p>Keywords (<a href="#">subjects</a>)</p> <p>gymnastics, eating disorders, pressure on appearance, nutrition, nutritional guidance</p>		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kilpavoimistelu ja syömishäiriöt .....</b>	<b>5</b>
2.1	Kilpavoimistelu urheilulajina .....	5
2.2	Ulkonäköpaineet ja kehonkuva .....	6
2.3	Ravitsemusneuvonta ja urheilijan ravitseminen .....	6
2.4	Syömishäiriöt .....	8
2.5	Yleisimpiä syömishäiriöitä .....	9
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen toteuttaminen.....</b>	<b>10</b>
4.1	Kohderyhmä .....	10
4.2	Menetelmä .....	11
4.3	Aineiston keruu menetelmät.....	11
4.4	Sisällön analyysi .....	12
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen tulokset.....</b>	<b>13</b>
5.1	Taustatiedot.....	13
5.2	Lajin edellyttämät ominaisuudet ja ulkonäkövaatimukset .....	14
5.3	Ulkonäköpaineita aiheuttavat tekijät.....	15
5.4	Ravitsemusneuvonta .....	16
<b>6</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>16</b>
6.1	Tutkimustulosten tarkastelua.....	16
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	18
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimukset.....	20
	<b>Lähteet: .....</b>	<b>22</b>
	<b>Liitteet:.....</b>	<b>26</b>
	Liite 1. ....	26
	Liite2. ....	27

## 1 Johdanto

Syömishäiriöt ovat mielenterveydellisiä ongelmia, jotka vaikuttavat ruumiintoimintoihin voimakkaasti. Syömishäiriöt voivat aiheuttaa vakavaa vahinkoa terveydelle. Syömishäiriöt ovat ajateltua yleisempiä ja niistä kärsivät usein nuoret naiset, mutta ne ovat enenevässä määrin myös miesten ongelma. Ajoissa hoitoon hakeutuminen on tärkeää, jolloin hoidon ennuste on huomattavasti parempi. Useimmiten syömishäiriöt eivät aiheuta hallaa pelkästään sairastuneelle vaan myös koko lähipiirille. (Tarnanen ym. 2015.)

Syömishäiriöiden yleisyydestä kilpavoimistelun parissa löytyy niukasti näyttöön perustuvaa tutkittua tietoa. Internetistä löytyy paljon lehtiartikkeleita aiheeseen liittyen, joissa voimistelijat kertovat omia kokemuksiaan siitä, miten harrastus on muokannut heidän elämäntapojaan. Nuoret esteettisen lajin harrastajat ovat tutkitusti alttiimpia ulkonäköpaineiden ja syömishäiriöiden synnylle, jos he kokemuksensa perusteella uskovat alhaisen painon olevan keino menestykseen lajissaan. (Krentz 2011)

Länsimainen kulttuuri itsessään liittyy laihuuteen ja solakkuuteen erilaisia määritelmiä kuten kaunis, menestyvä, tehokas ja onnellinen. Myös urheilijan kilpailuhenkisyys ja täydellisyyden tavoittelu voivat luoda paineita menestyksestä. Kun tavoitteena on täydellisyys, ollaan usein itsekriittisiä ja pyritään hallitsemaan kaikkia elämän osa-alueita yhtä aikaa. Kun urheilija kokee epäonnistuneensa esimerkiksi kisasuorituksessa ja saa siitä negatiivista palautetta, herättää se usein voimakkaan halun kehittää itseään ja olla parempi urheilija omassa lajissaan. Myös ulkonäköön tai ruumiinrakenteeseen liittyvät kommentit, jotka tulevat lähipiiristä vanhemmilta tai valmentajilta voivat altistaa nuoren urheilijan kontrolloimaan omaa syömistään. (Nyyti Ry. Syömishäiriöt – Mistä on kysymys? N.d.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata aiemmin kilpavoimistelua harrastaneiden naisten kokemuksia syömishäiriöistä ja ulkonäköpaineista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa aiemmin kilpavoimistelua harrastaneiden naisten kokemusten perusteella tietoa siitä, mitkä ulkonäköön liittyvät tekijät ja vaatimukset saattavat aiheuttaa urheilijoille syömiseen liittyviä ongelmia.

## **2 Kilpavoimistelu ja syömishäiriöt**

### **2.1 Kilpavoimistelu urheilulajina**

Kilpailu vie voimisteluharrastuksen uudelle haastavammalle tasolle ja vaatii harrastajaansa ylittämään itsensä henkisesti ja fyysisesti. Voimistelija pääsee kilpaillessaan toteuttamaan luonnollista kilpailuviettiään ja viemään vartaloansa ja fyysisiä ominaisuuksiaan äärirajoille. Kilpavoimistelussa voidaan kisata joukkueena, yksilönä tai pienissä ryhmissä. Osa voimistelulajeista on suunnattu vain naisille, ja näitä lajeja kutsutaan naisvoimisteluksi. Kuitenkin telinevoimistelussa, Team Gymissä, akrobatiavoimistelussa ja trampoliinivoimistelussa on miesten sarjat erikseen. Voimistelussa yhdistyy äärimmäinen kehon hallinta, voima ja liikkuvuus, mikä vaatii tietynlaista ruumiinrakennetta riippuen voimistelulajista. Toiset lajit vaativat atleettista ja lihaksikasta vartaloa, kun taas toisissa lajeissa tavoitellaan hoikkuutta ja virtaviivaisuutta. Kaikissa voimistelulajeissa harjoitellaan fysiikan lajeja rikkovia liikkeitä.

”Voimistelulajien parissa on mahdollisuus huippu-urheiluun kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Voimisteluliiton virallisia kilpailulajeja on kahdeksan: akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, TeamGym ja trampoliinivoimistelu. Kilpailulajeista olympialajeja ovat vain naisten ja miesten telinevoimistelu, rytminen voimistelu ja trampoliinivoimistelu.” (Voimisteluliitto 2017.)

## 2.2 Ulkonäköpaineet ja kehonkuva

Kehonkuva on käsitys siitä, millainen oma keho on. Onko se tarpeeksi hyvä? Onko oma keho jostain syystä huono? Jotta oman kehonkuvan voi muodostaa, tulee ihmisen tuntee oma kehonsa. Omaan vartaloonsa ja itseensä suhtautuminen pohjautuu useimmiten sosiaaliseen vertailuun ja siihen mikä on yleisesti hyväksyttyä. Kilpavoimistelussa oma keho on urheiluvälineenä, jolloin siihen keskitytään joihinkin muihin urheilulajeihin verraten enemmän ja palautetta saadaan niin valmentajilta kuin muilta harrastajiltakin. Toisinaan ajatus omasta kehosta saattaa vääristyä, joka pahimmillaan johtaa täydellisyyden tavoitteluun. Oman kehon vertailu ja ulkonäköpaineet voivat lisätä riskiä syömishäiriöiden syntyyn. Äärimmäinen urheileminen, oman vartalonsa ominaisuuksien kehittäminen tai merkittävä laihduttaminen voivat olla tulos vääristyneestä kehonkuvasta ja ympäristön aiheuttamista ulkonäköpaineista. Kaikki nämä tekijät voivat kilpavoimistelussa yhdistyä saattaen siten aiheuttaa urheilijalle terveydellisiä ongelmia. (Väestöliitto 2018; Tylka 2015.)

Kuntun ja muiden (2011) mukaan identiteetin muodostumiseen vaikuttaa se sosiaalinen ympäristö, jossa nuori kasvaa. Esimerkiksi kilpavoimistelun valmennusryhmä voi olla aktiivisesti urheilevalle nuorelle merkittävin sosiaalinen ympäristö. Kuitenkin myös nuoren oma ohjautuvuus vaikuttaa kaveriporukoiden syntymiseen ja siihen millaisiin harrastuksiin nuori hakeutuu. Näiden valintojen taustalla voi vaikuttaa myös nuoren temperamentti ja elämänhistoria. (Kunttu ym. 2011.)

## 2.3 Ravitsemusneuvonta ja urheilijan ravitsemus

Riittävä energiansaanti on perusedellytys harjoittelutehujen säilymiselle ja terveenä pysymiselle. Oikein suunniteltu ravinto ennen liikuntaa, liikunnan aikana ja harjoitusten jälkeen takaavat parhaan mahdollisen suorituskyvyn, palautumisen ja kehityksen. Kun liikkujan ruokavalio on riittävän monipuolisesti suunniteltu ja

energiämäärä on kulutukseen nähden riittävä, myös ravintoaineiden saanti on tasapainossa. Ruoan energiaravintoaineilla; hiilihydraateilla, rasvoilla ja proteiineilla on kaikilla keskeinen vaikutus jaksamiseen. (Iländer 2015.)

Kilpavoimistelijalle ideaalisin ruokavalio koostuu runsaasta hiilihydraattien määrästä. Proteiineja tulisi saada riittävästi ja liiallista rasvan saantia tulisi välttää. Näiden perusravintoaineiden saanti määräytyy sen mukaan miten kovaa harjoitellaan ja mitkä ovat harjoittelun tavoitteet. Pienet ja säännölliset ateriat päivän aikana takaavat urheilijalle parhaan mahdollisen kehityksen urheilusuorituksessa ja nopeuttavat lihasten palautumista. (Binder 2011.)

Energiaa saadaan hiilihydraateista, proteiineista ja rasvasta. Suurin osuus urheilijan kalorimäärästä, vähintään 50%, tulee hiilihydraateista. On tärkeää, että urheilijat saavat tarpeeksi hiilihydraatteja, jotta he voivat täyttää energiavarastonsa ja pitää verensokeriarvot tasaisena päivän ajan. Myös riittävän proteiinin saanti on tärkeää urheilijoille. Proteiinia tarvitaan lihaksen ja sidekudosten kehittymiseen, palautumiseen ja kudoksen korjaamiseen. Proteiinin tarve urheilijalla on hieman korkeampi kuin ihmisellä, joka ei aktiivisesti urheile. Erityisen tärkeää urheilijalle on huolehtia riittävästä kalorien saannista, nesteytyksestä ja tasaisista aterioväleistä, jotta verensokeri pysyy tasaisena koko päivän. Urheilijoille on myös annettava asianmukaista ravitsemusneuvontaa, jotta he osaavat tehdä parempia valintoja. On myös tärkeää, että vanhemmilla ja valmentajilla on riittävästi tietämystä ravitsemuksesta. (Cotugna ym. 2005.)

Nuoren urheilijan optimaaliseen kehitykseen vaikuttavat myös opitut elämäntavat ja kasvatus kotoa. Kodin ja perheen tuki yhdessä valmentajan kanssa antavat parhaan mahdollisen tuen lapsen terveyskäyttäytymisen kehittymiselle. Urheilijan ruokatottumukset syntyvät samalla kun lapsi tai nuori harrastaa ja saa tukea urheilulliseen elämäntapaan kotoa, koulusta ja valmentajilta. Suurin merkitys onkin kokonaisvaltaisesti arkiruoalla, eikä niinkään yhdellä aterialla tai palautusjuomalla. (Ojala ym. 2014.)



Terveys koostuu monesta osa-alueesta, jotka ovat tärkeitä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Merkittävimpiä ovat treenin, ravinnon ja levon tasapaino. Yhden terveyden osa-alueen häiriintyessä hyvinvointi kärsii kokonaisuudessaan. Oli häiriönä sairaus tai vamma fyysisessä, psyykkisessä tai sosiaalisessa terveydessä, vaikuttaa se kokonaisuutena toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Huippu-urheilijaksi kasvavalla nuorella tulee olla kaikki hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueet kunnossa, jotta voidaan saavuttaa urheilijan henkilökohtainen huippusuoritus ja taso. Valmentajien taas tulee tunnistaa ulottuvuuksien olemassaolo ja mahdollinen häiriintyminen, jotta he voivat ylipäättään tarkkailla lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. (Ojala ym. 2014.)

## 2.4 Syömishäiriöt

Syömishäiriön syntyyn vaikuttavia tekijöitä on monia ja yleensä häiriön syntyyn vaikuttaa useampi tekijä yhtäaikaaisesti. Yksi suuri tekijä on ympäristön aiheuttamat ulkonäkökeskeisyyteen liittyvät paineet. Syömishäiriön syntyyn voi vaikuttaa myös ihmisen oma persoona. Huomioon on otettava myös traumaattiset kokemukset. Tällöin viatonkin ruokailun kontrollointi voi edetä syömishäiriöksi saakka. (Nyyti Ry. Syömishäiriöt- Mistä on kysymys? N.d)

Syömiseen liittyvästä oireilusta muodostuu häiriö, kun toiminnasta tulee toistuvaa ja se alkaa omassa tai lähiympäristön silmissä haitata arkista toimintakykyä ja terveyttä. Syömishäiriössä syöminen tai syömättömyys nousee elämää ohjailevaksi tekijäksi ja normaali arki vaikeutuu. Elämä kiertyy oireilun ympärille ja oireilu vie suuren määrän energiaa päivittäisistä toiminnoista. Kilpavoimistelu on laji, joka vie harrastajalta paljon energiaa ja vaatii kokonaisvaltaista panostusta ja aikaa. (Keski-Rahkonen ym. 2008).

Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä voidaan pitää selviytymis- tai ratkaisukeinona. Psyykkistä pahaa oloa ja ahdistusta pyritään kontrolloimaan liikunnan ja syömisen

tarkkailulla. Kontrollointi on sairastuneelle keino viedä ajatukset pois pahasta olost ja saada hallinnan tunne elämästään. Alkuvaiheessa syömishäiriöön sairastunut ei koe olevansa sairas, vaan kokee oireilusta olevan enemmänkin hyötyä. Sairaus pahenee edetessään ja alkaa muistuttaa pikemminkin riippuvuutta. (Syömishäiriöt: Käypähoito -suositus. 2014.)

## 2.5 Yleisimpiä syömishäiriöitä

Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö eli anorexia nervosa, ahmimishäiriö eli bulimia nervosa, sekä ahmintahäiriö eli BED. Anoreksiassa ominaista on sairaalloinen laihuus ja sen ihannointi. Ruokailu on hyvin niukkaa ja säännösteltyä. Liikunta on anoreksiassa ylikorostunutta ja energiaa pyritään kuluttamaan mahdollisimman paljon. Bulimiassa tärkeimpänä oireena ovat toistuvat ahmimiskohtaukset ja sen jälkeen tyhjennykset joko oksentamalla tai erilaisilla laksatiiveilla. Kuten bulimiassa, myös muissa syömishäiriöissä liitännäissairauksina voi olla ahdistuneisuutta tai masentuneisuutta. Ahmintahäiriö BED muistuttaa oireiltaan bulimaa, mutta ahmimiseen ei liity tyhjennysvaihetta. Bulimiaan liittyy anoreksiaan verrattuna suurempi riski viiltelyyn ja itsetuhoisuuteen. (Meskanen 2018).

Syömishäiriöt ovat yleisimpiä nuorilla naisilla. Kilpavoimistelua harrastavat nuoret naiset vaikuttavat olevan alttiita ympäristön vaikutuksille. Ympäristön vaikutukset saattavat muuttaa ihmisen ajattelutapaa omaa kehoa ja omia ravitsemustottumuksia kohtaan. On esitetty, että kilpaurheilu voisi lisätä syömishäiriökäyttäytymisen riskiä. Fysiologisesti tätä on selitetty sillä, että elimistö ehdollistuu mielihyvän tunteeseen, joka on seurausta runsaan liikunnan ja rajoitetun energiansaannin aiheuttamasta dopamiinierityksestä. (Hiilloskorpi 2004, 221–222.) Muun muassa Taub ja Blinde (1992) tutkivat syömishäiriöitä nuorten naisurheilijoiden parissa. Naisurheilijoilla oli suurempi riski sairastua syömishäiriöihin ei-urheileviin naisiin verrattuna. Esteettisien lajien parissa uskotaan olevan korkeampi riski syömishäiriöiden syntyyn tarkkojen lajivaatimuksien vuoksi. Murrosiän tuomat kehon muutokset saattavat vaikuttaa nuoren urheilijan kehonkuvaan. (Tan ym. 2012)

### 3 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata aiemmin kilpavoimistelua harrastaneiden naisten kokemuksia syömishäiriöistä ja ulkonäköpaineista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa aiemmin kilpavoimistelua harrastaneiden naisten kokemusten perusteella tietoa siitä, mitkä ulkonäköön liittyvät tekijät ja vaatimukset saattavat aiheuttaa urheilijoille syömiseen liittyviä ongelmia.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia kokemuksia aiemmin kilpavoimistelua harrastaneilla naisilla on syömiseen liittyvistä ongelmista ja ulkonäköpaineista?
2. Kokevatko aiemmin voimistelua harrastaneet naiset, että kilpavoimistelu voisi lisätä riskiä syömishäiriön syntyyn?
3. Saivatko aiemmin kilpavoimistelua harrastaneet naiset valmennukseen liittyvää ravitsemusneuvontaa voimistelu-uransa aikana?

### 4 Tutkimuksen toteuttaminen

#### 4.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat täysi-ikäiset kilpavoimistelun lopettaneet urheilijat, jotka oman voimisteluharrastuksen kautta tiesimme tai tunsimme entuudestaan. Kyselyyn osallistui 10 (n=10) aiemmin kilpavoimistelua harrastanutta naista. Päädyttiin valitsemaan tämä kohderyhmä, jotta olisi mahdollista saada mahdollisimman laadukas tutkimusmateriaali voimistelun lopettaneilta urheilijoilta. Kohderyhmän valinnassa otettiin myös huomioon tutkittavien tausta kilpavoimistelussa. Kyselyyn valittiin monipuolisesti urheilijoita eri voimistelulajeista. Tutkittavat olivat myös harrastaneet kilpavoimistelua monella eri tasolla. Tämän

avulla pystyttiin kuvaamaan myös huippu-, ja kilpavoimistelijan kokemusten eroavaisuuksia. Suurin osa tutkittavista oli kilpaillut kansallisella tasolla, ja kaksi kansainvälisellä huipputasolla.

#### 4.2 Menetelmä

Tutkimus tehtiin kvalitatiivisesti eli opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus ymmärretään aineiston ja analyysin muodon kuvaukseksi ei-numeraaliseksi. Tutkimuksessa käytettiin urheilijoiden omin sanoin kirjallisesti tuotettua kokemusaineistoa, joka kerättiin kyselylomakkeilla. Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä oli löytää tai paljastaa tosiasioita. Opinnäytetyössä kuvattiin tutkittavien kokemuksia mahdollisimman todenmukaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä oli kuvata ja tuoda kilpavoimistelijoiden aitoja tunteita ja kokemuksia voimistelu-uransa ulkonäköpaineista. (Hirsjärvi ym. 2009.)

#### 4.3 Aineiston keruu menetelmät

Kyselylomakkeeseen laadittiin kysymyksiä, joilla kerättiin kokemuksia, tosiasioita, käyttäytymismalleja ja asenteita. Kysymykset olivat myös aseteltu siten, että saatiin vastauksiin myös laadukkaat ja monipuoliset perustelut. Kysymykset olivat suoria kysymyksiä, joihin vastattiin avoimesti. Avoimet kysymykset antoivat tutkittaville mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin, eikä antanut valmiita vastausvaihtoehtoja. (Hirsjärvi ym. 2009)

Kyselylomake oli myös menetelmänä tehokas, sillä kysymysten asettelulla saatiin laadukkaita vastauksia. Kysymykset liittyivät ulkonäköpaineisiin voimisteluajoina, valmentajan roolin merkitykseen ravitsemusneuvonnassa, terveellisissä elämäntavoissa ja mahdollisissa syömiseen liittyvissä ongelmissa. Kysymyslomake on liitteessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

#### 4.4 Sisällön analyysi

Aineiston kyselylomakkeista analysoitiin saatujen tietojen pohjalta deduktiivisesti eli teorialähtöisesti. Kysymykset olivat suunniteltu etukäteen teorialiedon pohjalta laadittujen ennako-oletusten perusteella. Tutkittavien kokemuksia kuvattiin näiden ennako-oletuksien perusteella luotujen kysymysten kautta. Näin saatiin naisvoimistelijoiden kokemuksista teoreettisen kokonaisuus, josta kerättiin tulkintoja ja päätelmiä (Pihlaja, J. Tutkielmalle vauhtia. 2006. 97.) Vastauksista koottiin ilmenneitä yhtäläisyyksiä ja yksittäisiä ajatuksia, joilla nähtiin olevan merkitystä nuorten voimistelijoiden kehon kuvaan. Tuloksien perusteella pohdittiin voimistelijoiden ulkonäköpaineiden syntyperää. Laadullisella tutkimuksella pyrittiin tutkimaan yksittäisiä tapauksia. Tutkimustulosta ei voitu yleistää, sillä se päti vain käsillä olevaan tutkimuskohteeseen. Tavoitteena oli löytää tutkimusaineistosta toimintatapoja, yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Valitut tutkimusmenetelmät vaikuttivat saatuihin tutkimustuloksiin. (Janhonen & Nikkonen 2003, 21.)

Aineiston analysointi aloitettiin tuloksien tarkistamisella puutoksien varalta, sekä puuttuvien tai epäselvien kohtien täydentämisellä. Tulosten saannin nopeuttamiseksi vastausten perään kyseltiin, jotta tarvittava määrä vastauksia saatiin. (Hirsjärvi ym. 2009.)

Kysytyt kysymykset suunniteltiin mahdollisimman helpoiksi vastata todenmukaisesti. Lisäksi aiheen sensitiivisyys huomioitiin, eikä liian henkilökohtaisia kysymyksiä kysytty, jotta lopputulos olisi mahdollisimman todenmukainen. Tehdyt kysymykset ohjasivat tutkittavia kertomaan kokemiaan totuuksia teoriaan perustuviin ennako-oletuksien pohjalta. Tämä siksi, että tutkittavat vastaisivat niihin asioihin, joita haluttiin tutkia. Näin aihe pysyi helposti käsiteltävänä. Kysymysten asettelu mahdollisti hyvät ja laadukkaat vastaukset, mutta saattoi osittain myös mahdollistaa kärjistetyt tai liioitellut vastaukset.

Tutkimustulosten paikkaansa pitävyyttä ja menetelmän toimivuutta arvioitiin. Ei voitaata, että kaikki tutkittavat tulkitsivat kysytyihin kysymyksiin samallailla. Tuloksia tarkasteltiin kuitenkin omaan teoriaan ja näyttöön perustuviin ennako-oletuksiin peilaten, joka teki tutkimuksesta aineistopohjaisen. Kysymykset pyrittiin muodostamaan helposti ymmärrettäviksi. Tutkimusaineistossa oli hyvinkin vahvoja tunteen ilmaisuja ja myös vahvoja mielipiteitä voimistelun vaikutuksista ulkonäköpaineiden syntyyn. Tuloksien tulkintavaiheessa pitikin miettiä tarkasti, kuinka tutkimustulokset ilmaistaan objektiivisesti opinnäytetyössä. Tutkittavien aitoja ajatuksia ja rehellisiä mielipiteitä käsiteltävästä aiheesta haluttiin korostaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 216-217) Sisällönanalyysi taulukko liitteenä.

## **5 Tutkimuksen tulokset**

### **5.1 Taustatiedot**

Syömishäiriöitä oli tutkittu paljon, ja niistä oli myös tehty useita opinnäytetöitä liittyen kuntoutukseen ja parantumiseen. Ei kuitenkaan löytynyt kilpavoimisteluun ja syömishäiriöihin liittyvää opinnäytetyötä, jolloin kiinnostus aiheesta heräsi ja halu tutkia aihetta syvemmin kasvoi. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli myös lajitausta kilpavoimistelun ja kilpa-aerobicin parissa. Tutkimuksessa tutkittiin voimistelun lopettaneita naiskilpavoimistelijoina. Tutkittavat olivat 18-30- vuotiaita ja he olivat harrastaneet rytmistä voimistelua, joukkuevoimistelua tai kilpa-aerobicia. Osa tutkittavista oli vaihtanut uransa aikana voimistelulajia näiden kolmen lajin välillä tai harrastanut jopa lajeja samanaikaisesti. Kyselyyn osallistui 10 voimistelun lopettanutta naista (N=10). Heidän mielipiteitensä kysyttiin voimistelun lajivaatimuksista ja myös tarkempia kokemuksia niistä. Kyselyssä tuli esille kuinka kauan tutkittava oli harrastanut kilpavoimistelua ja mikä hänen lajinsa oli. Kaikilla tutkittavilla oli useamman vuoden kestänyt voimistelu-ura. Tutkittavista enemmistö oli joukkuevoimistelun tai rytmisen voimistelun harrastajia. Ennen kyselyn suorittamista, ennako-odotuksena oli, että kilpavoimistelulla on jonkinlainen yhteys

syömishäiriöihin ja ulkonäköpaineisiin. Oletus oli myös, että näiden syntyyn vaikuttavat tekijät liittyvät nimenomaan valmennukseen ja siihen liittyviin seikkoihin kuten valmentajan asenteeseen, valmennuksen suppeuteen, valmennettavien ravitsemusohjaukseen tai valmentajien ammattitaitoon.

## 5.2 Lajin edellyttämät ominaisuudet ja ulkonäkövaatimukset

Tutkittavilta kysyttiin siitä, kokivatko he lajinsa edellyttävän tiettyjä ulkonäöllisiä vaatimuksia ja millaisia ne olivat. Suurin osa aiemmin joukkuevoimistelua tai rytmistä voimistelua harrastaneet kokivat, että kilpavoimistelu lajina saattaa aiheuttaa ulkonäköön kohdistuvia paineita lajikohtaisten vaatimusten vuoksi. Voimistelua kuvattiin esteettiseksi lajiksi, jossa tärkeää on kauneus, samanlaisuus, solakkuus, notkeus ja kauniit linjat. Entiset voimistelijat kertoivat, että lajin täyttämät taitovaatimukset, sekä liikkeen kauneusihanne on mahdollista toteuttaa ainoastaan kevytrakenteisella antropometrialla. Maajoukkueleireillä ja ennen kilpailuja rasvaprocenttien ja kunnon tarkkailu olivat arkipäivää. Maajoukkue-tasolla urheilleet tutkittavat korostivat erityisesti myös maajoukkue-tason urheilijan mentaliteetin tärkeyttä. Niin voimistelussa kuin muissakin lajeissa huippu-urheilu vaatii äärimmäistä paineensietokykyä ja taitoa ymmärtää lajin vaatimukset kohdistamatta niitä henkilökohtaisesti itseensä. Suomen kansallisella tasolla harrastus lapsien ja nuorten keskuudessa koettiin kuitenkin turvallisemmaksi syömishäiriöriskin kannalta. Tutkittavat muistavat ulkonäköpaineiden alkaneen murrosiän tienoilla, kun kilpaurheilu muutenkin muuttui vaikeammalle tasolle.

”15-vuotiaana en tiennyt liian treenaamisen vaaroista, jolloin tein, joka ikisissä harjoituksissa niin kovaa kuin pystyin.”

Naisvoimistelijat korostivat esteettisyydessä myös muita asioita kuin kehon rasvaprocenttia. Tärkeinä pidettiin myös kauniita ilmeitä, eläytymistä, pitkiä hiuksia ja mahdollisimman identtistä joukkuetta kilpailutilanteissa. Kisoissa kaikkien tuli näyttää mahdollisimman samalta, jolloin hiukset on pystyttävä laittamaan samanlaiselle kampaukselle ja meikkien on oltava identtiset.

### 5.3 Ulkonäköpaineita aiheuttavat tekijät

Tutkittavilta kysyttiin myös heidän kokemustaan siitä, miten lajin edellyttämät ominaisuudet ja ulkonäkövaatimukset vaikuttivat heihin. Synnyttivätkö ne ulkonäköpaineita tai stressiä ja mitkä tekijät siihen vaikuttivat? Suurin osa vastaajista olivat kokeneet jonkinlaisia ulkonäköpaineita ja stressiä lajin harrastamisen aikana. Yksi vastaajista ei ollut kokenut ollenkaan ulkonäköön liittyvää stressiä. Yksi vastaajista oli saanut syömishäiriödiagnoosin uransa aikana. Huipputasolla voimistelleet tutkittavat kertoivat paineiden tulevan voimisteluliiton puolelta. Tutkimuksen mukaan kilpa-aerobicin harrastajat kokivat lajin tuomat ulkonäölliset vaatimukset paljon pienemmiksi. Minkään lajin harrastajat eivät kokeneet valmentajan luovan negatiivista painetta tai aiheuttavan ryhmässä ulkonäköpaineita. Valmentajilla oli näkemys lajivaatimuksista ja niitä kohti pyrittiin, mutta valmentajan ammattitaito oli kyselyyn vastanneiden mielestä hyvä. Naisvoimistelijat kokivat, että ryhmässä itsensä toisiin vertailu aiheutti eniten ulkonäköpaineita. Voimistelijat tiesivät itse miltä huipputason voimistelijan tulisi näyttää ja mitä lajivaatimukset huipulla ovat. Seurauksena urheilijat pyrkivät ryhmänä tai joukkueena itsekkin samaan. Ryhmän aiheuttama paine ja tarve verrata suorituksia ja ulkonäköä keskenään aiheuttivat voimistelun lopettaneille nuorille stressiä ja tarvetta muokata omaa kehoa haluttuun suuntaan. Tutkittavien mielestä lajivaatimukset aiheuttivat voimistelijoiden eniten ulkonäköpaineita, stressiä ja joillekin jopa syömishäiriöistä oireilua. Yhdeksän kymmenestä tutkittavasta koki lajin tuomien ulkonäöllisten vaatimusten aiheuttavan erilaisia ulkonäköön kohdistuvia vaatimuksia tai odotuksia. Osa tutkittavista epäili kuitenkin, että suurimpaan osaan ulkonäköpaineista löytyy syy epävarmuudesta ja tyytymättömyydestä omaa kehoa kohtaan lajin lisäksi. Tutkittavat korostivat myös, että ihmisten erilaisuus vaikuttaa tyyliin reagoida lajin luomiin ulkonäöllisiin vaatimuksiin. Sensitiivisyys, itsetunto ja epävarmuus koettiin piirteiksi, jotka valmentajan on hyvä tiedostaa kaikissa urheilijoissaan, jotta lajivaatimukset toteutuvat terveellisesti.



## 5.4 Ravitsemusneuvonta

Tutkittavilta kysyttiin, saivatko he valmennuksensa aikana ravitsemusneuvontaa. Vastaajista suurin osa kertoi, etteivät olleet saaneet kunnollista ravitsemusneuvontaa koko kilpavoimistelu-uransa aikana. Ainoastaan tutkittavat, joilla oli kokemusta maajoukkue-, ja huippu-urheilutasosta, olivat saaneet mielestään hyvää neuvontaa ravitsemukseen liittyen. Moni oli kuitenkin saanut ohjeita perusterveelliseen ruokavalioon ja valmentajat olivat kannustaneet säännölliseen ruokarytmiin. Voimistelun lopettaneet naiset pitivät ravitsemusneuvontaa todella tärkeänä osana harrastusta ja toivoivatkin, että olisivat saaneet paljon enemmän laadukasta ohjausta ravitsemuspuolelle.

*”Muistan saaneeni ohjausta perusterveelliseen ruokavalioon.”*

*”En saanut varsinaista ravitsemusneuvontaa, mutta välillä pidimme ruokapäiväkirjaa, johon saimme valmentajilta kommenttia.”*

*”Harjoitusten lomassa valmentajat saattoivat mainita säännöllisen syömisen tärkeydestä.”*

Kyselyn mukaan vain kaksi tutkittavista oli saanut voimistelu uransa aikana ravitsemusneuvontaa. Syy siihen, miksi muut vastanneista eivät olleet sitä saaneet ei tullut kyselyssä ilmi. Kuitenkin vain yksi tutkittavista oli saanut syömishäiriödiagnoosin, mikä kertoo kenties siitä, että ravitsemusasiat kilpavoimisteliijoilla olisivat pääpiirteittäin hallussa.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Voimistelun lopettaneiden naisten kokemuksen perusteella kilpavoimistelulla voi olla vaikutusta ulkonäköpaineiden ja syömishäiriöiden syntyyn. Heidän mukaansa paineet

liittyivät usein urheilijan omaan kokemukseen siitä, että ei sovi samaan muottiin muiden urheilijoiden kanssa. Kilpavoimistelu lajina vaatii urheilijoiden yhteneväisyyttä ja etenkin joukkuelajeissa on tärkeää, että jokainen urheilija näyttää keskenään samalta, niin ruumiinrakenteellisesti kuin myös kisapuvun, meikin ja kampauksen perusteella. Voimistelun pariin ajautuu usein jo valmiiksi hoikkia ja ruumiinrakenteeltaan siroja ihmisiä. Tällaisessa tilanteessa sellainen urheilija, joka ei tähän muottiin sovi, saattaa kokea paineita joukkueen yhteneväisyyden kärsimisestä hänen takiansa. Tutkittavat kokivat, että etenkin murrosiässä paineet omasta ulkonäöstä olivat kovimmillaan, joka vaikutti myös heidän voimistelu-uraansa. Kehossa tapahtui luonnollisia muutoksia, joka lisäsi urheilijoiden välistä eriävyyttä. Murrosiässä nuoret naiset ovat myös henkisesti herkempiä ottamaan vastaan ulkopuolelta tulevia viestejä liittyen itseensä ja omaan ulkonäköönsä, jolloin paineet kasvavat entisestään. (Russel ym. 2017) Itsensä vertailu muihin ryhmän jäseniin ja huippuvoimistelijoihin koettiin aiheuttavan eniten paineita. Joukkueen ja valmennusryhmän sisällä saattoi vallita hyvinkin vertaileva henki. Tutkittaviemme kokemuksen perusteella valmentajan rooli ulkonäköpaineiden ja sitä kautta syömishäiriöiden syntyyn oli vähäinen.

*”Eniten vaikutti vääränlainen kannustus vääränlaisiin asioihin murrosiässä.*

*Sosiaalinen media kantoi oman kortensa kekoon.”*

Tutkimuksessa nousivat esille myös lajien väliset eroavaisuudet ulkonäköpaineiden suhteen. Se miten voimistelu vaikutti tutkittaviin, vaihteli sen perusteella mitä lajia oli harrastettu. Esimerkiksi joukkuevoimistelijat kokivat enemmän paineita joukkueen yhteneväisyyden vuoksi. Rytmisen voimistelun harrastajat kokivat paineita lajin vaatimuksista omaan ruumiinrakenteeseen verratessa. Näiden kahden lajin edustajat kertoivat paineiden olevan suurempia kuin kilpa-aerobicin harrastajilla. Tämä voi johtua siitä, että kilpa-aerobic lajina on esteettisesti verraten erilainen. Laji edustaa enemmän terävyyttä ja voimaa kuin sulavuutta ja pehmeyttä. Kilpa-aerobicin lajivaatimukseen ei niinkään kuulu hoikka ja siro vartalo kuten rytmiseen ja joukkuevoimisteluun.

*”En osaa sanoa oliko itse laji tekijänä syömishäiriöni syntymisessä, mutta ehdottomasti uskaltaisin sanoa, että mikäli en tätä lajia olisi harrastanut, olisin syömishäiriöltä säästynyt.”*

*”En koskaan ole kokenut, että lajivaatimuksena olisi esimerkiksi koko tai lihaksisuus. Toisaalta tietyt ulkonäölliset piirteet muodostuvat monelle treenaamisen sivussa, joten on olemassa ehkä jonkinlainen stereotyyppi miltä aerobiccaaja näyttää, mikä sitten vaikuttaa ehkä joidenkin treenaajien itsetuntoon.”*

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä otettiin eettisyys huomioon jo suunnitelmavaiheessa.

Opinnäytetyössä käsiteltiin henkilökohtaisia kokemuksia, jotka olivat myös negatiivissävytteisiä. Kyselylomake sisälsi tutkittavalle tietoa opinnäytetyön tarkoitusperästä ja luonteesta. Tutkittaville kerrottiin heidän pysyvän anonyyminä, ja että heidän antamansa kokemukseen perustuva tutkimusaineisto toimii pohjana meidän tekemällemme opinnäytetyölle. Jokaisen vastaajan osallistuminen oli tärkeää, joten sitä korostettiin myös saatekirjeessämme. Kerrottiin myös, että tutkimusmateriaalin käsittelyn jälkeen aineisto hävitetään ja valmiiseen tutkimukseen ja opinnäytetyöhön voi halutessaan tutustua sen valmistuttua. (Kuula 2005.)

Tutkittavien valinnassa otettiin huomioon tutkittavien täysi-ikäisyys, jotta vanhemmilta ei tarvinnut kysyä suostumusta kyselyyn vastaamiseen. Tutkittaviin valittiin voimistelun lopettaneita urheilijoita, koska heiltä uskottiin saatavan objektiivisempaa näkökulmaa aiheesta. Lopettaneet urheilijat pystyivät näkemään kokonaiskuvan menneestä kilpaurheilu-urastaan. Eettisyys otettiin työssä huomioon erityisesti tiedonhaussa, tulosten käsittelyssä ja tulkinnassa. Tiedonhaussa käytettiin lähdemerkintöjä oikeaoppisesti ja viitattiin vain luotettaviin ja mahdollisimman

tuoreisiin lähteisiin. Tutkimustuloksia käsiteltiin puolueettomasti ja jokainen tutkittava otettiin huomioon. Opinnäytetyössä tuotiin esiin todelliset tutkittavien kokemat tuntemukset voimistelujaoiltaan anonyymisti, jotta jokaisen tutkittavan oli helpompi jakaa avoimemmin kokemuksiaan. Opinnäytetyön luotettavuus näkyi käytetyistä lähteistä. Opinnäytetyön alussa kerrottiin myös selkeästi tekijöiden opiskelustaustat ja työn tarkoitus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Luettu teoriapohja oli näyttöön perustuvaa. Lähteiden luotettavuus arvioitiin ennen niiden käyttöä lopullisessa työssä. Lisäksi validiteetin arviointiin panostettiin opinnäytetyössä. Laadullisessa tutkimuksessa validiteetin arviointi saikin enemmän huomiota, kun reliabiliteetin arviointi. (Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Kysytyt kysymykset suunniteltiin mahdollisimman helpoiksi vastata todenmukaisesti. Lisäksi aiheen sensitiivisyys huomioitiin, eikä liian henkilökohtaisia kysymyksiä kysytty, jotta lopputulos olisi mahdollisimman todenmukainen. Tehdyt kysymykset perustuivat teoriapohjalta luotuihin ennakko-oletuksiin. Tämä siksi, että tutkittavat vastaisivat niihin asioihin, joita haluttiin tutkia ja jotta aihe pysyisi helposti käsiteltävänä. Kysymysten asettelu mahdollisti hyvät ja laadukkaat vastaukset, mutta saattoi osittain myös mahdollistaa kärjistetyt tai liioitellut vastaukset. Vastausten luotettavuuteen saattoi myös vaikuttaa tutkittavien suhtautuminen tutkimukseen. Kun tutkittavat ottivat aiheen vakavasti, olivat vastaukset laajemmin ja huolellisemmin kirjoitettuja. Myös väärinymmärretyksi tuleminen mahdollisuus oli kirjallisissa vastauksissa. (Hirsjärvi ym. 2009.) Toinen vastauksien luotettavuuteen vaikuttava tekijä saattoi olla tutkittavien ja tutkijoiden välinen yhteinen menneisyys lajin parissa. Yhteinen laji ja mahdollisesti entinen yhteinen harrastusryhmä tai joukkue loi varmasti luotettavuutta tutkijoiden ja tutkittavien välillä. Tutkittavien oli helppo kertoa aidot ja todenmukaiset mielipiteensä, kun tutkijat ja tutkittavat olivat keskenään entuudestaan tuttuja. Toisaalta aihe oli myös monille henkilökohtainen, ja osa tutkittavista saattoi kokea aiheen avaamisen liian arkaluontoiseksi yhteisen lajitaustan vuoksi. (Aira 2005.)

Kysymykset pyrittiin muodostamaan helposti ymmärrettäviksi. Tutkimusaineistossa oli hyvinkin vahvoja tunteen ilmaisuja ja myös vahvoja mielipiteitä voimistelun vaikutuksista ulkonäköpaineiden syntyyn. Tuloksien tulkintavaiheessa pitikin miettiä tarkasti, kuinka tutkimustulokset ilmaistaan objektiivisesti opinnäytetyössä. Käsiteltävässä aiheessa haluttiin korostaa tutkittavien aitoja ajatuksia ja rehellisiä mielipiteitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 216-217.)

Kokemuksen perusteella saatiin kyselylomakkeella tutkimuksen kannalta hyviä vastauksia ja tutkittavat olivat vastanneet kysymyksiin erittäin kattavasti. Saadut tulokset vastasivat ennalta laadittuihin tutkimuskysymyksiin ja niistä saatiin kattavasti kokemusperäistä tietoa. Vaikka tutkimuksen tulokset eivät täsmänneetkään omien ennakko-odotuksien kanssa, kokemuksen perusteella ne herättivät ajatuksia aiheesta kiinnostuneiden keskuudessa.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset

Laadullisen tutkimuksen pohjalta teimme johtopäätöksiä ulkonäköpaineiden syntyperästä ja mahdollisista syömishäiriöitäkin aiheuttavista tekijöistä. Suurimmalla osalla kyselyyn osallistuneista ulkonäköpaineet olivat pahimmillaan murrosiän aikana. Murrosiän aikana tapahtuvat hormonaaliset ja fyysiset muutokset saattavat olla nuorelle voimistelijalle ulkonäköpaineita aiheuttava tekijä, sillä vartalo muuttuu naisellisemmaksi. Murrosikä alkaa myös eri tahtiin kaikilla, jolloin nuorten voimistelijoiden välillä tapahtui paljon vertailua. Jokainen vastaaja koki kilpavoimistelun olevan laji, joka voi aiheuttaa nuorille ulkonäköpaineita. Kilpatasolla harrastajat vertasivat itseään lajin huipulla oleviin, joilla on kaikilla solakka ja kevytrakenteinen vartalo. Vastaajat kertoivat, että laihasta vartalosta on lajissa hyötyä, ja näitä vaatimuksia puolustettiin myös turvallisuuden ja loukkaantumisriskin nimissä. Tutkittavien mukaan kevyt rakenne ehkäisee rasitusvammojen syntymistä ja vammojen syntyä. Voimistelumaailmassa arvostetaan myös esteettisyyttä. Tutkittavien mukaan kilpavoimistelumaailmassa esteettinen vartalo on hoikka,

solakka ja kilpailuasua on pieni ja ihonmyötäinen. Entiset joukkuevoimistelijat korostivat myös samanlaisuutta. Joukkueen jäsenten tuli olla mahdollisimman identtisiä vartaloiltaan, hiuksiltaan ja asuiltaan.

Yhdeksän kymmenestä tutkittavasta oli jossain vaiheessa voimistelu-uraansa tuntenut ulkonäköpaineita ja stressiä. Yksi kymmenestä oli saanut syömishäiriödiagnoosin kilpavoimistelu-uransa aikana. Kolmesta lajista vähiten ulkonäköpaineita kokivat kilpa-aerobicin harrastajat, jotka eivät myöskään osanneet niin tarkkaan kuvailla lajin ulkonäöllisiä vaatimuksia. Kukaan tutkittavista ei kokenut valmentajan luovan paineita ulkonäöstä. Kaikki ulkonäköpaineita kokeneet tutkittavat kertoivat paineiden olevan peräisin omasta halusta sopia muottiin ja tarpeesta vertailla itseään muihin ryhmäläisiinsä. Tutkittavien kesken ryhmän luoma paine ja vertailu olivat suurin ulkonäköpaineita ja stressiä aiheuttava tekijä. Myös voimisteluliiton tuoma paine ja vertailu huipputason voimistelijoihin aiheutti tutkittaville ulkonäköpaineita. Vain kaksi tutkittavista oli saanut ravitsemusneuvontaa kilpavoimisteluajoinaan. Tutkittavat kertoivat toivoneensa enemmän laadukkaampaa ravitsemusneuvontaa voimistelu-uransa aikana.

Aihe oli mielenkiintoinen ja hyvin laaja. Tutkittavilta nousi paljon mielenkiintoisia vastauksia, joista olisi voinut syventää vielä paljon laajempaankin tutkimukseen. Tämän opinnäytetyön pohjalta olisi mielenkiintoista lähteä tutkimaan onko murrosiässä kilpaurheilvilla nuorilla ylipäättään ulkonäköpaineita enemmän kuin lapsena. Myös kilpa-tasolla urheilvien ja harrastelevien nuorten välisiä eroja voisi lähteä tutkimaan syvemmin. Tutkimus herätti myös kysymyksiä lajivalinnoista ja luonteenpiirteistä. Olisi mielenkiintoista lähteä tutkimaan, ajautuuko esteettisten naisvoimistelulajiin perfektionismiin pyrkiviä lapsia ja nuoria. Syömishäiriölle altistuvat helpommin täydellisyyteen tavoittelevat ja luonteeltaan täsmälliset nuoret ja aikuiset. (Sapuppo ym. 2018.)

## Lähteet:

Aira, M. 2005. Laadullisen tutkimukset arviointi. Viitattu 16.9.2018

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94977.pdf>

Binder, J. 2011. Federation Internationale de Gymnastique. Weight management, nutrition and energy needs for Gymnastics. Viitattu 25.9.2018.

[http://www.fig-gymnastics.com/site/pages/medical/Medical-doc-gestion\\_du\\_poids\\_nutrition\\_et\\_besoins\\_energetiques\\_en\\_gymnastique-e.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/site/pages/medical/Medical-doc-gestion_du_poids_nutrition_et_besoins_energetiques_en_gymnastique-e.pdf)

Cotugna, N., Connie, E., & Sheldon, M. 2005. Sports nutrition for young athletes.

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=9e24afe6-a069-459d-aeff-b853bd41c371%40sessionmgr4007>

Eskola, J. Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hiilloskorpi, H. 2004. Syömishäiriöt liikunnan harrastajilla. 221-222. Viitattu 29.8.2018

Ilander, O. Liikuntaravitsemus. 2015. VK-Kustannus Oy; 2008. Viitattu 19.5.2018

<https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/asiantuntijatyo-urheilijan-polun-lapsuusvaiheen-maaritlemiseksi-tutkimustiedon-pohjalta-2012.pdf>

Janhonen, S. Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Viitattu 29.8.2018

Keski-Rahkonen, A. Charpentier, P. Viljanen, R (toim.). 2008. Olen juuri syönyt, läheiselläni on syömishäiriö. Duodecim.

Krentz, E.M. & Warschburger, A. 2011. Longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/full/10.1111/j.1600-0838.2011.01380.x> Viitattu

20.9.2018

Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen, K. Pynnönen, P. 2011. Opiskelu terveys. Helsinki: Duodecim.

Kuula, A. 2005. Tekijyysseminaari. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.9.2018

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Kuula\\_Arja.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Kuula_Arja.pdf)

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Meskanen, K. 2018. Ahmintahäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.8.2018

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00819](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00819)

Nyyti Ry. Syömishäiriöt – Mistä on kysymys?. N.d. Viitattu 14.8.2018

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rytmia-ruokailuun/syomishairiot-mista-kysymys/>

Ojala, A. Borg, P. Valta, L. Hiilloskorpi, H. 2014. Urheilijan ravitsemus.

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus>

Pihlaja, J. 2006. Tutkielmalle vauhtia. Kolme analyysin muoto. s 97.



Russel, M. Allen, N. Patton, G. 2017. Puberty, Developmental Processes, and Health Interventions

<https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.jamk.fi:2443/books/NBK525269/#pt2.ch9.sec6>

Saaranen-Kauppinen, A. Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 11.3.2018

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Sapuppo, V. Ruggiero, GM. Caselli, O. Sassaroli, S. 2018. The Body of Cognitive and Metacognitive Variables in Eating Disorders: Need of Control, Negative Beliefs about Worry Uncontrollability and Danger, Perfectionism, Self-esteem and Worry. Viitattu 25.9.2018

<https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pubmed/29916407>

Syömishäiriöliitto. Mikä on häiriintynyttä syömistä? 2017. Viitattu 5.12.2017.

<http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot1.html>

Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014 (viitattu 25.9.2018). Saatavilla Internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Tan, J. Bloodworth, A. Mcnamee, M. Hewitt, J. 2012. Investigating eating disorders in elite gymnastics. Viitattu 29.8.2018

<https://www.tandfonline-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/full/10.1080/17461391.2012.728632?scroll=top&needAccess=true>

Tarnanen, K. Suokas, J. Vuorela, J. 2015. Syömishäiriöt. Terveyskirjasto. Käyvän hoidon potilasversiot. Viitattu 29.8.2018

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00109&p\\_hakusana=syömishäiriöt](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00109&p_hakusana=syomishairiot)

Taub, D. E. & Blinde, E. M. 1992. Eating Disorders Among Adolescent Female Athletes: Influence Of Athletic Participation and sport team membership. Adolescence 27 (108), 833–849.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Viitattu 28.3.2018.

Tylka, T. 2015. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. Viitattu 25.9.2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pubmed/25921657>

Voimisteluliitto. 2017. Huippuvoimistelu. Viitattu 28.3.2018.

<https://www.voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Yleist%C3%A4>

Väestöliitto. 2018. Kehonkuva. Viitattu. 2.5.2018.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/>

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 2003. Otos ja otantamenetelmät. Viitattu. 25.4.2018.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html#systemaattinen>

## Liitteet:

### Liite 1.



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Kilpavoimistelun vaikutus syömishäiriöiden syntyyn

Olet osallistumassa tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää yhteyttä kilpavoimistelun ja syömishäiriöiden välillä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa entisten voimistelijoiden kokemusten perusteella tietoa, siitä mitkä tekijät aiheuttavat urheilijoille syömiseen liittyviä ongelmia. Kysely suoritetaan anonymisti ja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimuksemme on Jyväskylän ammattikorkeakoulun sairaanhoitajatutkimuksen opinnäytetyö.

Kysymykset ovat avoimia, joten vastaathan mahdollisimman monipuolisesti. Kiitos ajastasi!

1. Kuinka kauan harrastit kilpavoimistelua? Mikä oli lajisi?
2. Koitko, että lajisi edellytti tiettyjä ulkonäöllisiä vaatimuksia? Millaisia?
3. Koitko lajisi edellyttämien ominaisuuksien ja ulkonäkövaatimusten aiheuttavan sinulle ulkonäköpaineita tai stressiä?

Jos vastasit kyllä, mistä johtuvaa se oli? Vaikuttiko asiaan esimerkiksi valmentajat, joukkueetoverit, lajivaatimukset yms.?

4. Saitko valmennuksesi aikana ravitsemusneuvontaa?
5. Koetko, että voimistelu harrastuksena aiheuttaa nuorille ulkonäköpaineita?

Kiitos vastauksistasi! Mikäli sinulle jäi kysyttävää, otathan rohkeasti yhteyttä. Ystävällisin terveisin, sairaanhoitajaopiskelijat Bettina Broman ja Amanda Lahdenperä.

[K5663@student.jamk.fi](mailto:K5663@student.jamk.fi)

## Liite2.

Pääkategoria	Pelkistetty ilmaus	Alkuperäinen ilmaus
Lajin edellyttämät ulkonäkövaatimukset ja ominaisuudet	En huomannut lajissani erityisiä lajivaatimuksia.	<i>"En koskaan ole kokenut, että lajivaatimuksena olisi esimerkiksi koko tai lihaksisuus. Toisaalta tietyt ulkonäölliset piirteet muodostuvat monelle treenaamisen sivussa</i>
Ravitsemusneuvonta	Ravitsemusneuvonta oli vähäistä voimistelu-uran aikana.	<i>"En saanut varsinaista ravitsemusneuvontaa, mutta välillä pidimme ruokapäiväkirjaa, johon saimme valmentajilta kommenttia."</i>
Ulkonäköpaineita aiheuttavat tekijät	Ulkoiset tekijät vaikuttivat ulkonäköpaineiden syntyyn.	<i>"Eniten vaikutti vääränlainen kannustus vääränlaisiin asioihin murrosiässä. Sosiaalinen media kantoi oman kortensa kehoon."</i>