

Suvi-Maria Saikkala

**SYÖMISHÄIRIÖOIREILULLE ALTISTAVAT
TEKIJÄT ESTEETTISISSÄ
URHEILULAJEISSA**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Toukokuu 2023

TIIVISTELMÄ

Suvi-Maria Saikkala: Syömishäiriöoireilulle altistavat tekijät esteettisissä urheilulajeissa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2023

Tässä tutkielmassa tarkastellaan syömishäiriölle altistavia tekijöitä esteettisissä urheilulajeissa. Esteettisillä lajeilla tarkoitetaan urheilulajeja, joissa suoritus arvioidaan visuaalisesti, esimerkiksi voimistelu, taitoluistelu, sekä baletti ja muut tanssin lajit. Syömishäiriöt ovat vakavia ja usein pitkäkestoisia häiriöitä, jotka aiheuttavat suuria menetyksiä sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen. Esteettisten lajien harrastajat ovat yksi syömishäiriöiden riskiväestöistä. Altistavien tekijöiden löytäminen eri riskiväestöissä on tärkeää, koska niiden minimoimisella voitaisiin ehkäistä syömishäiriöiden tai oireilun alkamista.

Tutkielma on tyypiltään kuvaileva kirjallisuuskatsaus, ja siinä käytetään kirjallisuuskatsauksen menetelmiä. Näitä ovat kirjallisuushaku tutkimuskysymykseen vastaten, aineiston rajaaminen sisäänottokriteereillä, sekä aineiston analyysi. Tutkimuskysymys oli: ”Mitkä tekijät esteettisissä urheilulajeissa altistavat syömishäiriöoireilulle?”.

Katsauksen tuloksena havaittiin useita syömishäiriölle altistavia tekijöitä esteettisissä lajeissa, jotka jaoteltiin erilaisiin teemakategorioihin. Näitä ovat lajikulttuuri ja siihen liittyvät psyykkiset tekijät, lajiympäristöön liittyvät tekijät, lajin sosiaaliset tekijät, sekä lajin ulkopuoliset tekijät. Lajikulttuuriin liittyviä syömishäiriölle altistavia tekijöitä olivat esimerkiksi lajissa vallitsevat ajatukset liittyen siihen, millainen urheilijan kehon täytyisi olla, tai millaisella keholla menestyy kilpailuissa. Lajiympäristön altisteita olivat peilit, asut, julisteet, painorajat ja urheilijoiden punnitseminen. Sosiaalisia altisteita lajissa syntyi valmentajien, joukkueovereiden tai yleisön aiheuttamasta paineesta hoikkauteen. Erityisesti korostui kuitenkin valmentajien painoon ja kehoon kohdistuva kritiikki ja vertailu, sekä valmentajan asettamat ulkonäköpaineeet.

Tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä toimintatapoja esteettisten lajien urheilijoiden valmennuksessa, kilpailuissa ja seuroissa sekä lajiliitoissa. Myös urheilijoiden vanhempien voi olla hyödyllistä oppia näistä tekijöistä. Syömishäiriöoireilulle altistavien tekijöiden tunnistaminen ja vähentäminen edistää urheilijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia, ja antaa mahdollisuuksia pitkälle ja terveelle urheilu-uralle. Tuloksia tulkittaessa on kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen urheilija on yksilöllinen, ja siksi altisteetkin ovat jokaisen kohdalla yksilöllisiä, monen tekijän kokonaisuuksia.

Avainsanat: syömishäiriöt, syömishäiriöoireilu, esteettiset urheilulajit, urheilijat.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TAUSTOITUS	3
2.1 Syömishäiriöt ja syömishäiriöoireilu	3
2.2 Altistavia tekijöitä.....	4
2.2.1 Biologiset altisteet.....	4
2.2.2 Psykologiset altisteet.....	5
2.2.3 Kulttuuriset altisteet	6
2.3 Urheilijat ja syömishäiriöt.....	6
3 MENETELMÄT	8
4 ESTEETTISTEN LAJIEN SYÖMISHÄIRIÖOIREILULLE ALTISTAVAT TEKIJÄT	10
4.1 Lajikulttuuri ja psyykkiset altisteet.....	10
4.2 Lajiympäristöön liittyvät tekijät	11
4.3 Lajin sosiaaliset altisteet	11
4.4 Henkilökohtaiset altisteet.....	13
5 POHDINTA.....	14
LÄHTEET	19
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Syömishäiriöt ovat vakavia ja usein pitkäkestoisia häiriöitä, jotka aiheuttavat suuria menetyksiä sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen. Suomessa 15–35-vuotiaista naisista noin 6 prosenttia eli lähes 64 000 naista on sairastanut syömishäiriön ja samanikäisistä miehistä noin 0,3 prosenttia eli noin 18 000 miestä on sairastanut syömishäiriön. (Mielenterveyden keskusliitto MTKL n.d.). Syömishäiriöiden ennuste on usein huono, sillä esimerkiksi laihuushäiriöpotilaista 10–20 prosentilla sairaus kroonistuu, ja kuolemanriski muuhun samanikäiseen väestöön on yli kuusinkertainen (Syömishäiriöt, Käypä hoito -suosituksen päivitystiivistelmä 2015). Syömishäiriö voi aiheuttaa monia liitännäissairauksia kuten osteoporoosin eli luukadon, happorefluksitaudin, anemian, tai maksan toimintahäiriöitä (Monsma 2006). Lisäksi syömishäiriöön liittyy psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn häiriintymistä (Syömishäiriöt, Käypä-hoito suosituksen päivitystiivistelmä 2015).

Syömishäiriö kehittyy asteittain, ja ennen diagnostisten kriteerien täyttymistä on tunnistettavissa häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, jota kutsutaan syömishäiriöoireiluksi (Krentz & Warschburger 2013). Syömishäiriöoireilu on usein syömishäiriöön johtava vaihe, mutta jo oireilun tasolla kyseessä on todella haitallinen psykososiaalinen ongelma (Petrie, Greenleaf, Reel, Carter 2009). Syömishäiriön tunnistaminen jo oireilun tasolla on tärkeää, koska mitä aikaisemmin oireet huomataan ja hoito aloitetaan, sitä paremmat ovat hoidon onnistumisen mahdollisuudet (Treasure & Russel 2011).

Urheilu nuoruudessa tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä (UKK-instituutti, Terve koululainen -hanke 2023). Se voi myös pitää loitolla riskikäyttäytymisestä kuten päihteenkäytöstä (Merkel 2013). Kuitenkin syömishäiriöoireilu on urheilijoilla hieman yleisempää kuin muilla samanikäisillä (Sundgot-Borgen & Torstveit 2004). Urheilulajeja, joihin liittyy korostunut määrä syömishäiriöoireilua, ovat pojilla painoluokkalajit ja tytöillä esteettiset lajit (Poikkimäki 2017). Toisaalta kokonaisväestössä nuoret tytöt ovat erityisessä riskissä syömishäiriöiden suhteen, esiintyvyyden ollessa tytöillä jopa kymmenkertainen verrattuna samanikäisiin poikiin (Lasten ja nuorten syömishäiriöt, Käypä-hoito suosituksen päivitystiivistelmä 2009).

Syömishäiriön riski on siis huomattavasti suurempi tytöillä, eli siksi on aiheellista huolestua tyttöjen suosimiin harrastuksiin, kuten esteettisiin lajeihin, mahdollisesti liittyvistä syömishäiriöaltisteista. Esteettisten lajien urheilijoiden syömishäiriöoireilua onkin tutkittu jonkin verran, mutta altistaviin tekijöihin on kiinnitetty huomiota hyvin vaihtelevasti. Altistavien tekijöiden löytäminen on tärkeää, koska niiden minimoimisella voitaisiin ehkäistä syömishäiriöiden tai oireilun alkamista. Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on siis löytää ja koota yhteen tekijöitä, jotka altistavat esteettisten lajien urheilijoita syömishäiriöoireilulle.

Katsauksesta voivat hyötyä kaikki esteettisten lajien urheilijoiden kanssa toimivat, kuten vanhemmat, valmentajat, sekä seurat ja lajiliitot. Syömishäiriöaltisteiden tunnistaminen ja vähentäminen jokaisessa riskiväestössä on tärkeä kansanterveydellinen tavoite, sillä syömishäiriöt ovat erittäin merkittävä rasite yksilön sekä yksilön, että yhteisön kannalta. Syömishäiriö heikentää toimintakykyä sairauden aikana ja sen jälkeen, sekä aiheuttaa paljon huolta läheisille ja kuluja yhteiskunnalle.

2 SYÖMISHÄIRIÖT

2.1 Syömishäiriöt ja syömishäiriöoireilu

Syömishäiriöt ovat nuorilla naisilla yleisiä mielenterveydenhäiriöitä, joihin liittyy poikkeavan syömiskäyttäytymisen lisäksi psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn häiriintyminen (Duodecim 2015). Syömishäiriöihin kuuluvat DSM-5 psykiatrisessa tautiluokituksessa laihuushäiriö (anorexia nervosa), ahmimishäiriö (bulimia nervosa), ahmintahäiriö BED (binge eating disorder), määrittämättömät syömishäiriöt sekä ei-ravitsevien aineiden syömisen häiriö (PICA), välttelevä syömishäiriö (ARFID) ja märehtimishäiriö (American Psychiatric Association 2013). Tässä katsauksessa olennaisimpia ovat yleisimmät näistä eli laihuushäiriö, ahmimishäiriö, ja ahmintahäiriö. Lisäksi on hyvä huomioida myös ortoreksia eli terveellisyden pakkomielle, jota ei diagnostisesti määritellä syömishäiriöksi, mutta joka sisältää samalla tavalla pakkomielleistä syömisen rajoittamista ja psykososiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä (Elias, Gomez, Paracampo 2022).

Kliinistä syömishäiriötä edeltää syömishäiriöoireilu (disordered eating), jossa esiintyy syömishäiriölle tyypillisiä piirteitä, mutta syömishäiriön diagnostiset kriteerit eivät kuitenkaan vielä täyty (Hautala, ym. 2005). Syömishäiriöoireiluksi voidaan lukea laaja kirjo erilaisia ajattelumalleja, joissa syömiseen ja painoon liittyvät ajatukset muuttuvat pakkomielleisiksi, sekä käyttäytymismalleja, joissa painoa pyritään jatkuvasti madaltamaan epäterveellisin keinoin, kuten oksentelu, pakkomielleinen liikunta, tai syömisen raju rajoittaminen (Garner, ym. 1982).

Syömishäiriöön sairastutaan usein 12–24 vuoden iässä (Syömishäiriöt: Käypä hoito –suositus 2014). Oireilu voi kuitenkin alkaa jo lapsena, jopa 8 vuoden iässä (. Meilleur, Jamouille, Georgieva, Séguin, Taddeo, Wilkins, Frappier 2012). Kuitenkin merkittävin vaihe syömishäiriöoireilun ilmenemiselle on 12–15 ikävuoden kohdalla (Breton, ym. 2022). Tyytymättömyys omaan kehoon on usein johtava syy syömishäiriöoireilun alkamiselle. Vuonna 2018 suomalaisnuorista 39,3 % oli tyytymättömiä kehoonsa: 30 % nuorista halusi pienemmän kehon ja 9,3 % suuremman (Figueiredo, Simola-Ström, Isomaa, Weiderpass 2018).

2.2 Syömishäiriölle altistavat tekijät yleisessä väestössä

Syömishäiriölle altistavia tekijöitä yleisessä väestössä ovat biologiset, psykologiset, sekä kulttuurisidonnaiset tekijät (Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus 2014). Altistavilla tekijöillä tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka herkistävät tai lisäävät todennäköisyyttä sairastumiselle tai oireilun alkamiselle. Syömishäiriöön sairastuminen on usein hiljalleen etenevä prosessi oireilusta kliiniseen häiriöön asti (Thomas ja Schaefer 2013). Monet altisteet voivat vaikuttaa samanaikaisesti, ja niiden vaikutus voi vahvistua tai heikentyä elämänkulun aikana.

2.2.1 Biologiset altisteet

Syömishäiriöiden on aikaisemmin ajateltu olevan vain psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden summa. Nykytutkimus on kuitenkin todistanut, että myös biologisilla tekijöillä on huomattava merkitys syömishäiriöiden synnyssä (Raevuori 2013). Biologisia syömishäiriölle altistavia tekijöitä ovat pääosin perinnölliset eli geneettiset tekijät, jotka kaksostutkimusten mukaan selittävät syömishäiriöalttiudesta 50–80 % (Raevuori 2013). Kaksostutkimuksissa käsite “geneettiset tekijät” sisältää kuitenkin sekä geenien väliset, että geenien ja ympäristön yhteisvaikutukset (Raevuori 2013). Geenit eivät siis itsessään selitä yli puolia syömishäiriöiden esiintyvyydestä, vaan kyseessä on geenien yhteisvaikutus ympäristön kanssa.

Syömishäiriöiden periytyvyyteen liittyy tietty geneettinen materiaali, jonka tarkassa löytämisessä on ollut vielä haasteita, mutta ainakin laihuushäiriöön on toistuvasti yhdistetty tietyt lokukset kromosomissa 1 (Raevuori, ym. 2009). Tarkkaan tunnistettavan geneettisen materiaalin lisäksi syömishäiriöihin voivat altistaa kuitenkin myös muunlaiset perinnölliset tekijät. Viimeisen vuosikymmenen aikana on saatu paljon uutta tietoa raskauden, synnytyksen ja lapsivuodeaikaisten komplikaatioiden suhteesta riskiin sairastua myöhempään syömishäiriöön (Raevuori, ym. 2009). Näitä raskaudenajan riskitekijöitä ovat esimerkiksi sellaiset komplikaatiot, jotka aiheuttavat hapenpuutetta aivoihin, kuten napanuoran kiertyminen kaulan ympärille tai istukkainfarkti, mutta myös odottavan äidin tupakointi, pitkäaikainen stressi ja etenkin raskaudenajan alipaino sekä korkeat estrogeenitasot (Raevuori, ym. 2009).

Lapsen syntymän jälkeen altistavia biologisia tekijöitä ovat riittämätön painonnousu, äidin vaikeudet imettämässä sekä vastasyntyneisyyskauden neurobiologiset vauriot (Raevuori, ym. 2009). Äidin imettämisen vaikeudet ja lapsen riittämätön painonnousu puolestaan voivat johtua äidin syömishäiriöstä, jolloin syömishäiriöalttius siirtyy äidiltä lapselle geneettisen materiaalin sijaan tapahtumasarjan kautta, jota kutsutaan epigeneettiseksi siirtymiseksi.

Syömishäiriöiden periytyvyys ei siis ole pelkästään psyykkisen sairastuvuuden periytyvyyttä, vaan myös kehon rakenteellisten tekijöiden vaikutusta ja niiden muokkautumista. Toisaalta geeniperimää vaikuttaa merkittävästi myös syömishäiriöille altistaviin psykologisiin tekijöihin eli persoonallisuuteen ja ajattelu -ja käyttäytymismalleihin, joiden itsenäisen periytyvyyden on kaksostutkimuksissa havaittu olevan noin 40–70 % (Raevuori 2013). Persoonallisuuden, ajattelun ja käyttäytymisen periytymiseen vaikuttaa kuitenkin vahvasti myös “sosiaalinen perimä” eli vanhemmilta saadut vaikutteet kehityksen aikana. Kuitenkaan mikään yhdistelmä geneettistä materiaalia ei yksin aiheuta syömishäiriötä, vaan yhdessä muiden altisteiden kanssa.

2.2.2 Psykologiset altisteet

Syömishäiriöoireilulle voi altistaa monet psykologiset tekijät kuten persoonallisuus, stressi ja itsetunto-ongelmat. Persoonallisuuden piirteet kuten negatiivisuus, perfektionismi, sekä impulsiivisuus altistavat syömishäiriöille (Culbert, Racine, Klump 2015). Toisaalta perfektionismin on havaittu olevan altiste syömishäiriöille vain, kun se yhdistyy taipumukseen olla kriittinen ja ahdistunut (Davis, Claridge, Fox 2000). Persoonallisuustekijöitä tarkastellessa on tärkeä huomata, että persoonallisuus kehittyy jokaiselle yhdistelmänä synnynnäistä temperamenttia sekä vuorovaikutusta ympäristön kanssa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto [MLL] 2021). Persoonallisuus on siis sekä geenien että ympäristön tulos, ja siksi se voi olla vahvistava tai heikentävä tekijä muille altisteille.

Persoonallisuus ei ole ainoa psykologinen tekijä, joka voi altistaa syömishäiriölle, vaan myös stressi, kuormitus, tunne-elämän vaikeudet ja itsetunto-ongelmat voivat vaikuttaa (Syömishäiriöt, käypä hoito -suositus 2014). Syömisestä kontrollointi voi olla pyrkimys hallita omaa elämää tilanteissa, jolloin monet asiat tuntuvat epävarmoilta, kuten koulua vaihtaessa, muuttaessa, tai muissa kuormittavissa tai stressaavissa elämäntilanteissa.

2.2.3 Kulttuuriset altisteet

Kulttuuri on jonkin ihmisyyteen tai ryhmän sisäinen henkisten, aineellisten, älyllisten ja emotionaalisten ominaisuuksien kokonaisuus, ja se sisältää taiteiden ja kirjallisuuden lisäksi elintavat, yhteiselämän, arvojärjestelmät, traditiot ja uskomukset (UNESCO 2001:3). Kulttuuri ympäröi ihmistä jokapäiväisessä elämässä, ja kulttuurin arvomaailma sisäistetään hyvin nuorena. Kulttuuriin kuuluu ulkonäköön liittyviä odotuksia ja ihanteita. Jos kulttuurillinen ihannekeho on hyvin hoikka, niin kuin länsimaissa yleisesti nykyään on, se aiheuttaa ulkonäköpaineita ja tyytymättömyyttä omaan kehoon. Tyytymättömyys omaan kehoon puolestaan altistaa vahvasti syömishäiriöoireilulle, erityisesti tytöillä (Figueiredo, Simola-Ström, Isomaa, Weiderpass 2018). Kulttuuritekijöitä, jotka ovat yhteydessä syömishäiriöihin ovat mediakulutus, ulkonäköpaineet, laihuusodotukset ja laihuuden ihannointi (Culbert, Racine, Klump 2015).

2.3 Urheilijat ja syömishäiriöt

Syömishäiriölle altistavat tekijät ovat siis jokaiselle sairaustapaukselle yksilöllisiä yhdistelmiä geeniperimää, luonnetta, sekä ympäröivien ihmisten ja yhteisön vaikutuksia. Urheilijoihin vaikuttavat kaikki edellä esitelty altisteet samalla tavalla, kuin muuhunkin väestöön. Kuitenkin näiden altisteiden lisäksi urheilijoihin vaikuttaa omalle lajille tyypilliset asiat kuten lajikulttuuri, lajiympäristö, sekä lajille ominaiset sosiaaliset suhteet. Lajikulttuurilla tarkoitetaan lajin sisällä vallitsevaa yhteistä käsitystä siitä mikä on hyvää ja mikä huonoa, sekä yhteisiä arvoja, ajattelumalleja ja ilmapiiriä. Lajikulttuuri voi vaihdella seuroittain ja joukkueittain, mutta se voi olla osin yhtenäinen kaikkien harrastajien keskuudessa. Joissakin urheilulajeissa lajikulttuurissa saattaa olla syömishäiriöoireilulle altistavia tekijöitä, esimerkiksi lajikulttuuri voi olla laihuutta ihannoiva, tai lajissa voidaan pyrkiä perfektionismiin (Monsma 2006). Lajiympäristöllä sisältää lajin yhdistäviä piirteitä, kuten fyysistä ympäristöä ja yleisiä käytäntöjä. Eräitä lajiympäristön piirteitä, joiden on todettu lisäävän syömishäiriöriskiä, ovat paljastavat asut, ilmapiiri lajin sisällä, sekä se, jos suoritus arvioidaan täysin visuaalisesti eli urheilijan keho on katseen ja arvioinnin keskiössä (Monsma 2006). Lajille ominaiset sosiaaliset suhteet voivat myös altistaa syömishäiriöoireilulle, jos esimerkiksi

valmentaja on kriittinen ulkonäköön liittyen (Goodwin, Arcelus, Marshall, Wicks, Meyer 2014).

Eri urheilulajeja vertaileessa katsauksessa syömishäiriöoireilua todettiin esiintyvän nuorista urheilijoista joka viidennellä ja aikuisista joka neljännellä (Poikkimäki, Rantala, Nurkkala, Keisala, Korpelainen, Vanhala 2017). Samassa tutkimuksessa eroteltiin syömishäiriöoireilua myös lajityypittäin. Lajityypeistä painoluokkalajeissa todettiin eniten syömishäiriöoireilua: tytöistä 38,3 % ja pojista 48,7 % (Poikkimäki, ym. 2017). Esteettisissä lajeissa tytöistä 26,5 % ja pojista 14,3 % katsottiin olevan syömishäiriöoireisia. Vähiten syömishäiriöoireilua esiintyi palloilulajien kategoriassa: tytöistä 15,8 prosentilla ja pojista vain 5,4 prosentilla (Poikkimäki, ym. 2017).

Edellä esitetyn tilaston sukupuolijakaumaa tarkastellessa huomioitavaa on, että syömishäiriöoireilua ilmenee miehillä ja pojilla eniten painoluokkalajeissa ja tytöillä ja naisilla taas esteettisissä lajeissa (Poikkimäki, ym. 2017). Painoluokkalajien lisäksi pojilla myös soutu on raportoitu lajiksi, jossa syömishäiriökäyttäytyminen on yleistä (70,2 % soutajapojista), mikä johtuu veneen soutajien yhteispainorajasta (Gapin & Kearns 2013). Toisaalta tytöillä on tutkittu erikseen "laihuutta korostavia" urheilulajeja, ja on todettu, että myös lajeissa, joissa perinteisesti ei ole ollut suuria ulkonäköpaineita (kuten tennis), ovat ulkonäköpaineet lajin sisällä kasvaneet mm. median merkityksen kasvaessa ja lajin vaatetuksen muuttuessa paljastavammaksi (de Bruin, Oudejans, Bakker, Woertman, Liesbeth 2011).

Esteettisillä lajeilla tarkoitetaan urheilulajeja, joissa suoritus arvioidaan visuaalisesti, eli urheilijan keho on keskiössä. Tarkkaa määritelmää tai rajausta esteettisille lajeille ei ole, mutta tyypillisesti niiden ajatellaan sisältävän ainakin voimistelun, taitoluistelun, sekä baletin ja muut tanssin lajit. Varmasti muitakin lajeja tähän voisi sisällyttää kuten sirkusurheilun tai cheerleadingin. Esteettisiä urheilulajeja yhdistää esiintyminen ja tekninen suorittaminen.

3 MENETELMÄT

Tämä tutkielma on tyypiltään kuvaileva kirjallisuuskatsaus, ja siinä käytetään perinteisiä ja kuvailevia kirjallisuuskatsauksen menetelmiä. Näitä ovat kirjallisuushaku tutkimuskysymykseen vastaten, aineiston rajaaminen sisäänottokriteereillä, sekä aineiston analyysi. Tutkimuskysymys on: ”Mitkä tekijät esteettisissä urheilulajeissa altistavat syömishäiriöoireilulle?”

Kirjallisuushaussa käytettiin CINAHL EBSCO -tietokantaa. Samaa aihetta kuvaavat termit erotettiin OR –sanalla ja kaikki kolme aihealuetta yhdistettiin “AND” -haulla.

And- hakusanalla yhdistetyt hakusanat olivat:

- ❖ causes OR factors OR determinants OR contributing factors OR determining factors OR risk factors.
- ❖ eating disorders OR disordered eating OR anorexia OR bulimia OR disordered eating OR orthorexia.
- ❖ Aesthetic sports OR aesthetic athletes OR gymnastics OR gymnasts OR figure skating OR skaters OR dancers OR ballet

CINAHL EBSCO -tietokanta antoi hakusanoilla 108 tulosta. Artikkeleita rajattiin ensin otsikon perusteella ja sitten abstraktin perusteella, jotta saatiin rajattua tutkimuskysymykseen vastaavia tutkimuksia. Otsikkorajauksen jälkeen jäljellä oli 41 tulosta, ja abstraktirajauksen perusteella 28 tulosta. Tämän jälkeen rajaus tehtiin vielä sisäänotto- ja poissulkukriteerien (ks. taulukko 1) perusteella. Ulosjättökriteerien käyttämisen jälkeen lopulliseksi aineistoksi valikoitui yhteensä 9 artikkelia.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kieli: englanti tai suomi	Kieli: muu kuin englanti tai Suomi
Käsiteltävä urheilulaji: esteettinen laji	Käsiteltävä laji muu kuin esteettinen laji
Käsiteltävä oire tai ilmiö: syömishäiriö tai syömishäiriöoireilu	Käsiteltävä oire: muu kuin syömishäiriö tai syömishäiriöoireilu

Tutkimuksessa etsitään korrelaatioita, syitä, seurauksia tai altisteita	Tutkimuksessa ei etsitä korrelaatioita, syitä, seurauksia tai altisteita
---	--

4 ESTEETTISTEN LAJIEN SYÖMISHÄIRIÖOIREILULLE ALTISTAVAT TEKIJÄT

Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksena löytyi monia erilaisia tekijöitä, jotka altistavat esteettisen lajin urheilijaa syömishäiriöoireilulle. Tekijät jaoteltiin kategorioihin, joita ovat lajikulttuuri ja siihen liittyvät psyykkiset tekijät, lajiympäristöön liittyvät tekijät, lajin sosiaaliset tekijät, sekä lajin ulkopuoliset tekijät.

4.1 Lajikulttuuri ja psyykkiset altisteet

Lajikulttuuri altistaa syömishäiriöoireilulle, jos se sisältää hoikkuuteen liittyviä normeja, odotuksia ja ihanteita. Lajikulttuuri voi painostaa hoikkuuteen normien ja roolimalleista oppimisen kautta (Krentz & Warschburger 2013; Dantas, Alonso, Sánchez-Miguel, del Río Sánchez 2018). Pitkittäistutkimuksessa selvisi, että teini-ikäisten naisurheilijoiden kokemus lajikulttuurista muuttui iän myötä enemmän hoikkuuteen painostavaksi. Kuitenkin hoikkuuteen painostava lajikulttuuri altisti syömishäiriöoireilulle riippumatta sukupuolesta. (Krentz & Warschburger 2013). Lajikulttuuriin liittyy ajatusmalleja ja normeja siitä, minkälainen on ihanteellinen keho kyseiseen lajiin. Kokemus siitä, että oma keho ei vastaa lajin ihannetta, aiheuttaa lajisidonnaista kehotytyymättömyyttä (Krentz & Warschburger 2013; Voelker, Gould, Reel 2014). Lajisidonnainen kehotytyymättömyys oli yleistä esteettisten urheilijoiden keskuudessa, mutta sen vaikutus syömishäiriöoireiluun ei ollut selkeä (Krentz & Warschburger 2013). Toisessa tutkimuksessa lajisidonnainen kehotytyymättömyys kuitenkin oli selkeästi yhteydessä syömishäiriöoireiluun (Voelker, Gould, Reel 2014), eli tulokset ovat yhteyden suhteen ristiriitaisia.

Lajikulttuuri voi korostaa hoikkuutta lajiosaamiseen, kilpailuun tai ihanteisiin liittyen. Lajikulttuurissa voi vallita käsitys siitä, että hoikka urheilija menestyy kilpailuissa paremmin. Urheilijoiden halu olla hoikempia menestyäkseen kilpailuissa havaittiin altistavan merkittävästi syömishäiriöoireilulle (Krentz & Warschburger 2013). Menestyksen ja osaamisen liittäminen hoikkuuteen näkyy toisaalta myös niin, että urheilijat liittävätkin epäonnistumiset tai virheet lihavuuteen (Dantas, Alonso, Sánchez-Miguel, del Río Sánchez 2018). Kilpailuissa tai kilpailuihin liittyen koettu ahdistus tai pelko oli myös syömishäiriöoireilulle altistava tekijä (Van Durme, Goossens, Braet 2012). Urheilijan

identiteetti oli yhteydessä syömishäiriöoireiluun osalla urheilijoista, mutta kaikkien tekijöiden kokonaisuudessa se ei noussut merkittäväksi tekijäksi (Voelker, Gould, Reel 2014).

4.2 Lajiympäristöön liittyvät tekijät

Lajiympäristön syömishäiriölle altistavia tekijöitä esiintyi fyysisessä ympäristössä sekä lajin käytänteissä. Dantas, Alonso, Sánchez-Miguel ja del Río Sánchez (2018), löysivät tutkimuksessaan urheiluympäristön fyysisiä ominaisuuksia, jotka altistavat kehonkuvan ongelmille ja sitä kautta syömishäiriöoireilulle. Merkittävimpiä olivat peilit, treenivaatteet ja tanssikoulun ympäristö (kuten taulut ja julisteet). Peilin vaikutuksen tunnisti 11,46 % tanssijoista, ja treenivaatteiden taas 11,7 %. Treenivaatteiden suhteen merkittävää oli, kuinka peittäviä vaatteita tanssitunnilla sai käyttää, ja kuinka tiukkoja sääntöjä vaatteiden suhteen oli (esim. sallitaanko shortsit tai hameet balettipuvun päällä). Tanssijoista 8,9 % ilmaisi vaikuttavaksi tekijäksi tanssikoulunsa ympäristön. Ympäristön eniten esille noussut asia oli taulut ja julisteet, joissa kuvatut tanssijat olivat erityisen laihoja. (Dantas, Alonso, Sánchez-Miguel, del Río Sánchez 2018). Lajin syömishäiriölle altistavia käytäntöjä oli painorajojen asettaminen ja painoon tai kokoon liittyvät säännöt (Voelker, Gould, Reel 2014). Sen sijaan harjoitteluun käytetty aika (tuntia viikossa) korreloi negatiivisesti syömishäiriöoireilun kanssa, eli ei ole altistava tekijä (Harriger, Witherington, Bryan 2014).

4.3 Lajin sosiaaliset altisteet

Sosiaalisia altisteita lajissa syntyy valmentajien, joukkueovereiden tai yleisön aiheuttamasta paineesta hoikkuuteen. Erityisesti korostui kuitenkin valmentajien asettama paine liittyen syömiseen, ulkonäköön sekä painoon ja kehoon kohdistuva kritiikki ja vertailu. Osa aineistoista perustuu tanssiurheilijoihin, joilla valmentajaa vastaa tanssiopettaja. Selkeyden vuoksi tässä käytetään kuitenkin sanaa “valmentaja” molemmista.

Useassa eri aineistossa tunnistettiin valmentajien merkittävä vaikutus syömishäiriöoireiluun. Valmentajien toiminnassa löytyi monenlaisia seikkoja, jotka altistivat syömishäiriöoireilulle,

kuten opetetut arvot ja ihanteet sekä kommentit ja vertailut. Valmentajan kehoon ja painoon liittyvät kommentit johtivat monien urheilijoiden kohdalla suoraan syömishäiriöoireiluun (Goodwin, Arcelus, Marshall, Wicks, Meyer 2014) Tutkituista urheilijoista 63 % oli kuullut valmentajaltaan kriittisen kommentin kehoon tai painoon liittyen. Kommentin saaneista urheilijoista 92,4 % oli pyrkinyt muuttamaan kehoaan tai painoaan kommentin seurauksena (Goodwin, Arcelus, Marshall, Wicks, Meyer 2014).

Valmentajien asettamat hoikkuuspaineet liittyivät erilaisiin teemoihin, kuten urheilijan ruokavalintoihin, ulkonäköön, painoon, fyysiseen suoritukseen sekä taiteelliseen suoritukseen (Toro, Guerrero, Sentis, Castro, Puértolas 2009). Tässä tutkimuksessa urheilijat oli jaettu kahteen ryhmään syömishäiriöoireilun perusteella. Oireilevien urheilijoiden ryhmässä koettiin huomattavasti enemmän näitä paineita valmentajalta. Ei-oireilevien ryhmässäkin urheilijat kokivat paineita, mutta suurimmaksi osaksi vain fyysiseen ja taiteelliseen suoritukseen. Oireilevien ryhmässä urheilijat kokivat paineita kaikkiin teemoihin liittyen, eli ruokavalintoihin, ulkonäköön, painoon, sekä fyysiseen ja taiteelliseen suoritukseen. (Toro, Guerrero, Sentis, Castro, Puértolas 2009).

Hoikkuusihanteista opitaan lajissa valmentajien toiminnan, kommenttien ja myös lajikulttuurin kautta. Annus ja Smith (2009) huomasivat hoikkuuteen liittyvien oppimiskokemusten olevan erittäin merkityksellisiä suhteessa syömishäiriöoireiluun. Sen sijaan urheiluun käytetty aika ei vaikuttanut merkittävästi, eli negatiivisia oppimiskokemuksia laihuuteen liittyen voi syntyä riippumatta urheilun määrästä (Annus & Smith 2009).

Sosiaalisia altisteita voi valmentajan lisäksi aiheuttaa muut harrastajat (esim. joukkueoverit) ja yleisö. Yleisön vaikutus koettiin eri tavalla syömishäiriöoireilevien ja ei-oireilevien urheilijoiden keskuudessa (Toro, Guerrero, Sentis, Castro, Puértolas 2009). Oireilevat urheilijat pelkäsivät ja välttelivät esiintymisiä, koska kokivat yleisön kiinnittävän huomiota ulkonäköön (Toro, Guerrero, Sentis, Castro, Puértolas 2009). Joukkueoverit ja muut omanikäiset harrastajat saattoivat altistaa syömishäiriöoireilulle kommentteilla, pilkkaamisella tai vertailulla (Dantas, Alonso, Sánchez-Miguel, del Río Sánchez 2018). Tutkituista urheilijoista osa kertoi joukkueovereiden kommentoivan tai nauravan toisten ulkonäölle sekä urheilijoiden vertailevan keskenään kehoja. Myös valmentajien kerrottiin vertailevan urheilijoiden ulkonäköjä. (Dantas, Alonso, Sánchez-Miguel, del Río Sánchez 2018).

4.4 Henkilökohtaiset altisteet

Osa esteettisten urheilijoiden syömishäiriöoireilulle altistavista tekijöistä oli kuitenkin henkilökohtaisia eli ei suoraan lajiin sidonnaisia. Näitä olivat persoonallisuuden piirteet kuten neuroottisuus ja perfektionismi, yleinen kehotyytymättömyys sekä BMI eli painoindeksi ja puberteetin aikainen kehitys. Toisaalta löytyi myös syömishäiriöoireilulta suojaava henkilökohtainen tekijä, eli hyvä itsetunto.

Kehotarkkailulla viitataan siihen, että yksilö tarkkailee jatkuvasti kehoaan ja pohtii, miltä se näyttää toisten silmiin. Kehohäpeällä tarkoitetaan tunnetta siitä, että oma keho ei ole tarpeeksi hyvä suhteessa sisäistettyihin standardeihin. Kehotarkkailulla ja kehoapäällä oli molemmilla merkittävä yhteys syömishäiriöoireiluun. Kehotarkkailua ja kehoapäää ilmeni enemmän niillä urheilijoilla, jotka huomasivat itsessään puberteetin aiheuttamia muutoksia, tai joilla oli korkea BMI. (Harriger, Witherington, Bryan 2014). Myös painoon liittyvä huoli (Annus & Smith 2009), mediasisältöjen sisäistäminen (Goodwin, Arcelus, Marshall, Wicks, Meyer 2014), sekä itsetietoisuus (Voelker, Gould, Reel 2014), altistivat syömishäiriölle.

Aineistosta löytyi tiettyjä persoonallisuuden piirteitä, jotka altistivat urheilijan syömishäiriöoireilulle. Neuroottisuus altisti syömishäiriöoireilulle sisäistettyjen hoikkuusnormien kautta (Scoffier-Mériaux, Falzon, Lewton-Brain, Filaire, d'Arripe-Longueville 2015). Perfektionismilla oli vaikutus, mutta vain positiivisella perfektionismilla, eli häiriintyneellä syömisellä tavoiteltiin positiivisia vaikutuksia sen sijaan, että olisi pyritty välttämään negatiivisia. Itsetunto sen sijaan suojasi merkittävästi syömishäiriöoireilulta. Jokaista itsetunnon yhden yksikön kasvua kohden syömishäiriöoireilun todennäköisyys pieneni 0,36 yksikköä (Harriger, Witherington, Bryan 2014).

5 POHDINTA

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin syömishäiriölle altistavia tekijöitä esteettisissä urheilulajeissa. Katsauksen tuloksena havaittiin useita syömishäiriölle altistavia tekijöitä esteettisissä lajeissa, jotka jaoteltiin erilaisiin teemakategorioihin. Näitä ovat lajikulttuuri ja siihen liittyvät psyykkiset tekijät, lajiympäristöön liittyvät tekijät, lajin sosiaaliset tekijät, sekä lajin ulkopuoliset tekijät. Lajikulttuuriin liittyviä syömishäiriölle altistavia tekijöitä olivat esimerkiksi lajissa vallitsevat ajatukset liittyen siihen, millainen urheilijan kehon täytyisi olla, tai millaisella keholla menestyy kilpailuissa. Lajiympäristön altisteita olivat peilit, asut, julisteet, painorajat ja urheilijoiden punnitseminen. Sosiaalisia altisteita lajissa syntyi valmentajien, joukkueovereiden tai yleisön aiheuttamasta paineesta hoikkuuteen. Erityisesti korostui kuitenkin valmentajien painoon ja kehoon kohdistuva kritiikki ja vertailu, sekä valmentajan asettamat ulkonäköpaineet.

Tulokset ovat linjassa aikaisemman tiedon kanssa, jota oli esitelty taustoitus –osiossa. Eroavaisuutena oli, että tässä katsauksessa altisteita kerättiin yhteen eri lähteistä, ja siksi niitä oli suurempi määrä. Tulokset tukevat aikaisempaa tietoa siitä, että ei-urheilijat ja urheilijat voivat kokea hoikkuuspaineita erilaisista syistä (Durme, Goossens, Braet 2012), ja lajin sisällä voi muodostua lajille ominaisia altisteita. Kokonaisväestössä syömishäiriöoireilulle altistaa sosiaaliset, psyykkiset, biologiset sekä kulttuuriset tekijät (Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus 2014). Samat asiat vaikuttavat myös urheilijoiden kohdalla, mutta lisäksi heillä on lajin sisällä altisteita, jotka liittyvät lajikulttuuriin, lajin sosiaalisiin suhteisiin sekä lajiympäristöön. Urheilijat kokevat siis samoja kulttuurisia paineita, kuin muutkin, mutta lisäksi omaan lajiinsa liittyviä paineita. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että syömishäiriöoireilu on urheilijoissa yleisempää.

Aineistossa tulee ilmi, että teini-ikäisten naisurheilijoiden kokemus lajikulttuurista muuttui iän myötä enemmän hoikkuuteen painostavaksi (Krentz & Warschburger 2013). Tämä johtuu todennäköisesti murrosiän aiheuttamista muutoksista urheilijan kehossa, joiden takia urheilija voi kokea, ettei hänellä enää ole lajiinsa ihanteellista kehoa. Myös joidenkin taitojen, kuten kierrehyppyjen, akrobatian tai venyvyystaitojen tekeminen voi vaikeutua kehon koostumuksen muuttuessa, jolloin urheilijan suorituspaineet kasvavat. Murrosiän muutoksiin liittyi myös korostunut kehotarkkailu, joka osalla urheilijoista johti syömishäiriöoireiluun (Harriger, Witherington, Bryan 2014). Murrosiässä olevien urheilijoiden kanssa toimivien aikuisten olisi hyvä pystyä avoimesti keskustelemaan nuoren kanssa murrosiästä ja siitä, mitä se tarkoittaa

hänen keholleen ja urheilulleen. Tulisi korostaa, että murrosikä on normaali kehitysvaihe ja sen tuomat kehon muutokset eivät estä menestyksestä urheilua, sen sijaan niihin täytyy vain voida sopeutua.

Lajisidonnaisen kehotyymättömyyden yhteys syömishäiriöoireiluun vaihteli kahden tutkimuksen tuloksissa (Krentz & Warschburger 2013; Voelker, Gould, Reel 2014). Tämä voi liittyä kohderyhmiin, sillä toisessa tutkimuksessa tutkittiin ainoastaan naispuolisia luistelijoita ja toisessa taas laajempaa urheilijoiden joukkoa, johon sisältyi luistelijoiden ja voimistelijoiden lisäksi myös muita esteettisiä lajeja, kuten sukellus, baletti ja rullaluistelu ja urheilijoita oli sekä mies- että naispuolisia. Tutkittaessa naisluistelijoita löytyi yhteys lajisidonnaisen kehotyymättömyyden ja syömishäiriöoireilun välillä, kun taas toisessa ryhmässä ei. Voi siis olla, että tähän eroavaisuuteen vaikutti lajin vaatimukset ja erityispiirteet, mutta myös tutkittujen urheilijoiden sukupuoli.

Lajikulttuurissa vallitsevat ajatukset siitä, että hoikka urheilija menestyy paremmin kilpailuissa, ovat syömishäiriöoireilulle altistavia (Krentz & Warschburger 2013). Tähän kilpailunjärjestäjien ja lajiliittojen olisi hyvä tarttua, eli pyrkiä purkamaan tätä ajattelumallia. Urheilijan identiteetin vaikutus syömishäiriöoireiluun oli osin ristiriitainen (Voelker, Gould, Reel 2014). Tämä voi johtua siitä, että urheilijan identiteetti muodostuu urheilun sosiaalisessa ympäristössä. Jossakin seurassa saatetaan korostaa terveellisiä elämäntapoja kuten riittävää lepoa ja hyvää ravintoa osana urheilijan identiteettiä. Positiivisella tavalla rakentunut urheilijan identiteetti voi myös ehkäistä päihdekokeiluja ja muita riskikäyttäytymisen muotoja nuoruudessa, eli edistää terveyttä myös lajin ulkopuolella (Voelker, Gould, Reel 2014). Toisaalta seurassa vallitseva lajikulttuuri voi olla laihuutta ja laihduttamista korostava, jolloin urheilijan identiteetti saattaa rakentua huonolle pohjalle. Tämän takia urheilijan identiteetti voi lajikulttuurista ja valmennusmetodeista riippuen altistaa tai mahdollisesti ehkäistä syömishäiriöoireilulta. Seuroissa ja liitoissa olisi siis hyvä pohtia keinoja rakentaa positiivista lajikulttuuria, jossa urheilijoiden identiteetti rakentuisi terveellisille ajatusmalleille.

Lajin syömishäiriöoireiluun vaikuttavia käytäntöjä olivat urheilijoiden punnitseminen ja treenaamiseen käytetty aika viikossa. Urheilijoiden punnitseminen altisti syömishäiriöoireilulle (Voelker, Gould, Reel 2014), kun taas treenaamiseen käytetty aika vaikutti ehkäisevän siltä (Harriger, Witherington, Bryan 2014). Punnitseminen ja painorajat ovat vaarallisia urheilijan mielelle, koska painoa saatetaan lähteä pudottamaan niiden takia vaarallisella tavalla, tai alkaa kilpailla joukkueovereiden kanssa matalimmasta painosta

(Voelker, Gould, Reel 2014). Valmentajien ja seurojen olisi siis suositeltavaa luopua punnitsemisesta ja painorajojen asettamisesta. Treenaamiseen käytetty aika viikossa korreloi negatiivisesti syömishäiriöoireilun kanssa, eli suurempi treenaamisen määrä oli yhteydessä vähempään oireiluun. Se tuskin kuitenkaan tarkoittaa, että isompi treenaamisen määrä suojaisi urheilijaa syömishäiriöoireilulta, vaan todennäköisesti enemmän treenaavat urheilijat ovat vähemmän oireilevia muista syistä. Näitä syitä voisivat olla esimerkiksi parempi itsetunto ja itseluottamus, yksilöllisempi valmennus, tai parempi tietotaito terveelliseen syömiseen liittyen. Tämä herättää aiheetta jatkotutkimukselle liittyen siihen, mitkä valmennuksen metodit voivat suojata urheilijoita syömishäiriöoireilulta eli ehkäistä sitä.

Yksi merkittävimmistä alisteista oli valmentajan toiminta ja kommentointi. Erityisen haitallisia olivat kehoon kohdistuvat kriittiset kommentit ja vertailut (Goodwin, Arcelus, Marshall, Wicks, Meyer 2014), mutta myös opetettavat arvot ja ihanteet (Annus & Smith 2009) sekä valmentajan asettamat hoikkuuspaineet (Toro, Guerrero, Sentis, Castro, Puértolas 2009). Tämä on hyvin tärkeä huomio valmentajia kouluttaville lajiliitoille ja seuroille, mutta myös jokaiselle valmentajalle itselleen. Urheilijoiden syömishäiriöoireilun välttämiseksi tulisi valmentajien kiinnittää huomiota toimintaansa ja välttää turhien ulkonäköpaineiden luomista. Valmentajan tai seuran tehtäviin pitäisi kuulua myös tilanteeseen puuttuminen, jos urheilijoiden keskuudessa esiintyy pilkkaamista tai vertailua. Joukkuetoverit ja muut omanikäiset harrastajat saattoivat nimittäin altistaa syömishäiriöoireilulle kommentailla, pilkkaamisella tai vertailulla (Dantas, Alonso, Sánchez-Miguel, del Río Sánchez 2018).

Myös urheilijan yksilölliset ominaisuudet, kuten persoonallisuuden piirteet, voivat altistaa syömishäiriöoireilulle. Esteettisiä lajeja ja syömishäiriöitä tarkastellessa täytyy myös pitää mielessä, että samat persoonallisuuden piirteet, jotka voivat altistaa syömishäiriöoireilulle, voivat myös ohjata lajinvalintaa (Bachner-Melman, Zohar, Ebstein, Elizur, Constantini 2006). Esimerkiksi nuori, joka on luonteeltaan perfektionisti, voi haluta hakeutua esteettisen lajin pariin, koska sen yksityiskohtaisuus ja tarkkuus sopii hänen luonteelleen. Samaan aikaan perfektionismi on yksi syömishäiriölle altistavista persoonallisuuden piirteistä (Bachner-Melman, Zohar, Ebstein, Elizur, Constantini 2006). Näin esteettisten lajien harrastajiksi saattaa hakeutua ihmisiä, joilla on jo ennestään tiettyjä altistavia persoonallisuuden piirteitä. Sille taas ei lajiliitoissa tai seuroissa voida mitään, mutta voidaan pyrkiä vähentämään lajin altisteita edellä kuvatuilla tavoilla. Yksilöllisistä ominaisuuksista terve itsetunto sen sijaan suojasi syömishäiriöoireilulta. Valmennuksessa voidaan ottaa huomioon onnistumisen ja

hyödyllisyyden kokemusten tuottaminen, jotka auttavat itsetunnon vahvistamisessa ja ylläpitämisessä (MLL n.d.).

Tuloksia tulkittaessa on otettava huomioon sukupuoleen liittyviä tekijöitä. Yleisesti esteettisten lajien harrastajissa on enemmän tyttöjä kuin poikia. Kuten aikaisemmin todettu, tytöt ovat yleisestikin taipuvaisempia syömishäiriöoireiluun, mutta lisäksi naisurheiluun liittyy muitakin erityiskysymyksiä. Niin kutsuttu naisurheilijan oireyhtymän aiheuttaa liian niukka energiansaanti ja suuri liikunnan määrä, ja se johtaa kuukautiskierron häiriöihin ja luun tiheyden, lujuuden tai laadun heikkenemiseen (Mervalu, Laukka, Keski-Rahkonen 2019). Syömishäiriöoireilu on usein liitännäinen naisurheilijan oireyhtymään, mutta kyseessä on kuitenkin jo toinen aihepiiri. Kuitenkin naisurheilijoiden kanssa toimivien kannattaa syömishäiriöoireiden lisäksi tutustua naisurheilijan oireyhtymän tunnuspiirteisiin ja oireisiin. Toinen sukupuolijakaumaan liittyvä tekijä tulosten tulkinnassa on aineistojen erilaisuus. Osassa aineistoja on tutkittu ainoastaan tyttöjä ja osassa sekä tyttöjä että poikia. Tämä saattaa aiheuttaa pieniä eroavaisuuksia tuloksissa.

Aineistoissa oli myös eroja siinä, mitä esteettisiä lajeja oli sisällytetty kohderyhmään ja missä maissa tutkimukset oli tehty. Tällä voi olla merkitystä lajin fyysisten vaatimusten ja myös valmennusmetodien kannalta. Esimerkiksi suomessa suurin osa tanssinopettajista on kouluttautunut ammattikorkeakoulussa tanssinopettajaksi, jonka ansiosta heillä pitäisi olla enemmän tietotaitoa pedagogiikasta sekä nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Ulkomailla näin ei välttämättä ole, eli valmennusmetodeissa voi myös siitä syystä olla eroja. Kuitenkin monen lajin aineistot tekevät näistä tuloksista hyvin yleistettäviä, koska tietoa on paljon erilaisilta urheilijoilta esteettisten lajien piiristä. Tämä herättää kuitenkin jatkotutkimukselle aihetta, jos halutaan tietää enemmän tietyn lajin tilanteesta vaikkapa juuri Suomessa.

Tämä katsaus lisäsi suomenkielistä tietoa syömishäiriöoireilulle altistavista tekijöistä esteettisissä lajeissa. Vastaavaa koostetta ei oltu aikaisemmin tehty, ja tästä voivat hyötyä kaikki ne aikuiset, jotka toimivat esteettisten lajien urheilijoiden kanssa, kuten vanhemmat ja valmentajat. Altistavien tekijöiden tunteminen ja tunnistaminen voi auttaa taittamaan syömishäiriöoireilun etenemisen heti alkuvaiheessa, jolloin avun tarjoaminen ja tuen piiriin ohjaaminen tapahtuu varhaisemmassa vaiheessa. Näin vakavammalta oireilulta ja varsinaiselta syömishäiriöltä voidaan välttyä.

Seurojen ja liittojen kehittäessä lajikulttuuria -ja ympäristöä voi olla hyödyllistä ottaa huomioon altistavia ympäristö- ja kulttuuritekijöitä. Toimintaa kehittäessä voidaan pohtia, onko jokin elementti tarpeellinen, tai onko sen haitta suurempi kuin hyöty. Muutoksen on lähdettävä käytännön toimien tasolta, mutta hiljalleen positiivinen muutos voi heijastua lajiin kokonaisuudessaan. Tehokkaalla ja tarkoituksenmukaisella syömishäiriöoireilun vastaisella toiminnalla esteettisten lajien sisällä voidaan varmistaa urheilijoiden terveys. Vaikutus ulottuu kuitenkin urheilijoista itsestään myös heidän perheisiinsä, kouluunsa, sekä muuhun lähipiiriinsä, kun positiivisen syömis- ja liikuntakäyttäytymisen mallit toimivat esimerkkeinä myös muille.

Katsauksen eettisyyden varmistamiseksi on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka keskeisiä periaatteita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Tiedonhankinta on toteutettu eettisesti kestävästi ja tuloksista on raportoitu rehellisesti. Katsauksessa on noudatettu asiaankuuluvaa viittaustekniikkaa ja lähdemerkintöjä, ja tulokset on pyritty ilmaisemaan mahdollisimman selkeästi.

LÄHTEET

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Annus, A., & Smith, G. T. (2009). Learning experiences in dance class predict adult eating disturbance. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 50–60. <https://doi.org/10.1002/erv.899>
- Bachner-Melman, R., Zohar, A. H., Ebstein, R. P., Elizur, Y., & Constantini, N. (2006). How anorexic-like are the symptom and personality profiles of aesthetic athletes?. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(4), 628–636. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000210188.70295.c0>
- Breton, É., Dufour, R., Côté, S.M. Dubois, L., Vitaro, F., Boivin, M., Tremblay, R., Booij, L. (2022) Developmental trajectories of eating disorder symptoms: A longitudinal study from early adolescence to young adulthood. *Eating Disorders* 10, 84 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00603-z>
- Culbert, K., Racine, S., Klump, K. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders – a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 56(11), 1141-1164. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12441>
- Dantas, A. G., Alonso, D. A., Sánchez-Miguel, P. A., & Del Río Sánchez, C. (2018). Factors Dancers Associate with their Body Dissatisfaction. *Body image*, 25, 40–47. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.02.003>
- Davis C, Claridge G, & Fox J. (2000). Not just a pretty face: physical attractiveness and perfectionism in the risk for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 67–73. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(200001\)27:1<67::aid-eat7>3.0.co;2-f](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(200001)27:1<67::aid-eat7>3.0.co;2-f)
- De Bruin, A., Oudejans, R., Bakker, F. & Woertman, L. (2011). Contextual body image and athletes' disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review* 19(3), 201–215

https://www.researchgate.net/publication/51139212_Contextual_Body_Image_and_Athletes'_Disordered_Eating_The_Contribution_of_Athletic_Body_Image_to_Disordered_Eating_in_High_Performance_Women_Athletes

Durme, Goossens, Braet (2012). Adolescent aesthetic athletes: A group at risk for eating pathology?. *Eating Behaviors*, Volume 13, Issue 2, 2012, <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.002>.

Elias, M. C., Gomes, D. L., & Paracampo, C. C. P. (2022). Associations between Orthorexia Nervosa, Body Self-Image, Nutritional Beliefs, and Behavioral Rigidity. *Nutrients*, 14(21), 4578. <https://doi.org/10.3390/nu14214578>

Figueiredo, R., Simola-Ström, S., Isomaa, R., Weiderpass, E. (2018). Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in Finnish preadolescents. *Eating Disorders*. 27. 1-18. 10.1080/10640266.2018.1499335. https://www.researchgate.net/publication/326600064_Body_dissatisfaction_and_disordered_eating_symptoms_in_Finnish_preadolescents

Frank, G., Shott, M., Pryor, T., Swindle, S., Nguyen, T., Stoddard, J. (2022). Trait anxiety is associated with amygdala expectation and caloric taste receipt response across eating disorders. *Neuropsychopharmacol.* <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01440-z>

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavalacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American journal of clinical nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Gapin, J. I., & Kearns, B. (2013). Assessing Prevalence of Eating Disorders and Eating Disorder Symptoms Among Lightweight and Open Weight Collegiate Rowers, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 198-214. Retrieved Apr 19, 2023, from <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.3.198>

Garner et al. (1982). EAT-26. *Psychological Medicine*, 12, 871-878; adapted by D. Garner with permission.

Goodwin, H., Arcelus, J., Marshall, S., Wicks, S., & Meyer, C. (2014). Critical comments concerning shape and weight: Associations with eating psychopathology among full-time dance students. *Eating and Weight Disorders*, 19(1), 115–118. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0075-2>

- Harriger, J., Witherington, D., Bryanc, A. (2014). Eating pathology in female gymnasts: Potential risk and protective factors. *Body Image*, Volume 11, Issue 4, 2014, Pages 501-508, ISSN 1740-1445, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.007>.
- Hautala, L., Liuksila, P-R., Räihä, H. Väänänen, A-M., Jalava, A., Väinälä, A. & Saarijärvi, S. (2005.) Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja sen varhainen toteaminen kouluterveydenhuollossa. *Suomen lääkärilehti* 60(45), 4599–4605 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/hairiintynyt-syomiskayttaytyminen-ja-sen-varhainen-toteaminen-kouluterveydenhuollossa/>
- Kontele, I., Vassilakou, T., Donti, O. (2022). Weight Pressures and Eating Disorder Symptoms among Adolescent Female Gymnasts of Different Performance Levels in Greece. *Children* (Basel, Switzerland), 9(2), 254. <https://doi.org/10.3390/children9020254>
- Krentz, E., Warschburger, P. (2011) Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 12, Issue 4, Pages 375-382. ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.004>.
- Krentz, E., Warschburger, P. (2013). A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 303–310. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01380.x>
- Lasten ja nuorten syömishäiriöt - käypä hoito suosituksen päivitystiivistelmä (2009) *Duodecimlehti.fi*. Lääketieteellinen Aikakauskirja *Duodecim*, 2009;125(22):2466-7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98436>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Lapsen ja nuoren temperamentti. MLL verkkosivut. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/>
- Meilleur, O. Jamouille, P. Georgieva, M. Séguin, D. Taddeo, J. Wilkins, J. Frappier. (2012). Retrospective study of children (8–12 years) treated for eating disorders over a 15-year period, *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, Volume 60, Issue 5, Supplement, 2012, Pages S154-S155, ISSN 0222-9617, <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2012.04.181>.
- Merkel D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 4, 151–160. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>

- Mervalu, A., Laukka, P., Keski-Rahkonen, A. (2019). Naisurheilijan oireyhtymä: liikaa urheilua ja liian vähän ruokaa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 2019;135(1):61-8. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14711>
- Monsma, E. (2006). Disordered eating and the controlling aspect of synchronized skating. *Synchronized Skating Magazine*, Issue 2. https://www.researchgate.net/publication/274028976_Disordered_Eating_and_the_Controlling_Aspects_of_Aesthetic_Sports
- Monsma, E. (n.d.) Disordered Eating and the Controlling Aspects of Aesthetic Sports. Association for Applied Sport Psychology. <https://appliedsportpsych.org/resources/resources-for-parents/disordered-eating-and-the-controlling-aspects-of-aesthetic-sports/>
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., Reel, J., & Carter, J. (2009). Personality and psychological factors as predictors of disordered eating among female collegiate athletes. *Eating disorders*, 17(4), 302–321. <https://doi.org/10.1080/10640260902991160>
- Poikkimäki T., Rantala E., Nurkkala M., Keisala J., Korpelainen R. & Vanhala M. (2017). Eriikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. *Kirjallisuuskatsaus. Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 113–120.
- Raevuori, A., Niemelä, S., Keski-Rahkonen, A., Sourander, A. (2009). Syömishäiriöiden varhaiset riskitekijät. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2009;125(1):38-45. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2009/1/duo97757?keyword=>
- Raevuori, A. (2013). Syömishäiriöiden perinnöllinen tausta. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 2013;129(20):2126-32 <https://www.duodecimlehti.fi/duo11271>
- Scoffier-Mériaux, S., Falzon, C., Lewton-Brain, P., Filaire, E., & d'Arripe-Longueville, F. (2015). Big Five Personality Traits and Eating Attitudes in Intensively Training Dancers: The Mediating Role of Internalized Thinness Norms. *Journal of sports science & medicine*, 14(3), 627–633. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26336350/>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 14(1), 25–32. <https://doi.org/10.1097/00042752-200401000-00005>

- Syömishäiriöt - käypä hoito suosituksen päivystiivistelmä (2015) Duodecimlehti.fi. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2015;131(12):1200-1. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12319>
- Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus (2014). Duodecimlehti.fi. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014 (viitattu 1.2.2023). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101>
- Thomas, J., Schaefer, J. (2013). Almost Anorexic: Is My (or My Loved One's) Relationship with Food a Problem? (The Almost Effect). Hazelden Publishing.
- Toro, J., Guerrero, M., Sentis, J., Castro, J., Puertolas, C. (2008). Eating Disorders in Ballet Dancing Students: Problems and Risk Factors. European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association, 17(1), 40–49. <https://doi.org/10.1002/erv.888>
- Treasure, J., & Russell, G. (2011). The case for early intervention in anorexia nervosa: theoretical exploration of maintaining factors. The British journal of psychiatry : the journal of mental science, 199(1), 5–7. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.087585>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023, ISSN 2669-9427, ISBN 978-952-5995-82-4.
- UKK-instituutti (2023). Terve koululainen -hanke, liikunnan vaikutukset. Verkkosivu, saatavilla: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>
- UNESCO (2001). UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity. Paris: UNESCO. Retrieved from: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/pdf/5_Cultural_Diversity_EN.pdf
- Voelker, D., Gould, D., Reel, J. (2014) Prevalence and correlates of disordered eating in female figure skaters. Psychology of Sport and Exercise, Volume 15, Issue 6, 2014, Pages 696-704, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.12.002>.

Watson, H. J., Yilmaz, Z., Thornton, L. M., Hübel, C., Coleman, J. R. I., Gaspar, H. A., Bryois, J., Hinney, A., Leppä, V. M., Mattheisen, M., Medland, S. E., Ripke, S., Yao, S., Giusti-Rodríguez, P., Anorexia Nervosa Genetics Initiative, Hanscombe, K. B., Purves, K. L., Eating Disorders Working Group of the Psychiatric Genomics Consortium, Adan, R. A. H., Alfredsson, L., ... Bulik, C. M. (2019). Genome-wide association study identifies eight risk loci and implicates metabo-psychiatric origins for anorexia nervosa. *Nature genetics*, 51(8), 1207–1214. <https://doi.org/10.1038/s41588-019-0439-2>