

TARTU ÜLIKOOL
sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Agnes-Gertrud Aavaste

Sotsiaalmeedia mõju kehakuvandile ja treeningsõltuvusele

Impact of social media to body image and exercise addiction

Bakalaureusetöö

füsioteraapia õppekava

Juhendaja: MSc M. Kalma

Tartu, 2020

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. TREENINGSÕLTUVUS	4
1.1. Treeningsõltuvuse definitsioon.....	4
1.2. Treeningsõltuvuse sümptomid.....	5
1.3. Treeningsõltuvuse ilmingud Eestis.....	7
2. FITSPIRATION	9
2.1. Kehakuvand	9
2.2. Atleetliku kehakuvandi populariseerumine	10
2.3. Fitspirationi mõju	12
3. SOTSIAALMEEDIA MÕJU	14
3.1. Mõju naistele ja noortele	14
3.2. Mõju tervisekäitumisele	16
3.3. Oma fitness teekonna jagamine sotsiaalmeedias.....	17
4. MÕJU TERVISELE	19
4.1. Toitumishäired.....	19
4.2. Ortoreksia	20
4.3. Ärevus ja depressioon.....	20
4.4. Düsmorfia	23
KOKKUVÕTE	24
KASUTATUD KIRJANDUS.....	26
SUMMARY	31

SISSEJUHATUS

Tänapäeval avaldab sotsiaalmeedia olulist mõju inimeste elustiilile ja treeningharjumuste kujunemisele. Siinkohal on oluline välja tuua, et sotsiaalmeediaks nimetatakse meedia sisu, mille loovad inimesed ise, suheldes ning jagades informatsiooni ja ideid virtuaalsetes võrgustikes (Korda & Itani, 2011).

Noored, kuid nüüd ka juba vanemad inimesed, veedavad väga suure osa oma ärkvel oldud ajast tehnoloogiat kasutades, mis võimaldab inimestel igapäevaselt virtuaalselt võrrelda oma välimust teistega. Atleetlikud iluideaalid on nähtavad spordiklubides, tervise- ja spordiajakirjades ning sotsiaalmeedias, mis ühtlasi loob võimaluse pidevalt suurendada rahulolematust oma kehaga (Tiggemann & Zaccardo, 2016). Sotsiaalmeedia on muutunud käepäraseks vahendiks igapäevasele ja üha enam inimesi otsivad sealt viise harjumuste kontrollimiseks, seda nii läbi treeningute kui ka toitumise. Pidev võrdlus ning püüdlus perfektse keha poole võib viia äärmustesse, kust inimestel on keeruline iseseisvalt ja ilma spetsialistide abita väljuda.

Kuigi treeningu psühholoogilised ja füsioloogilised kasutegurid on hästi teada ning trenni tegemine on enamuse inimeste jaoks positiivne kogemus, siis paraku seostatakse seda sageli ka rahulolematusega oma keha suhtes, häiritud toitumisharjumuste säilitamise ja toitumishäirete arenemisega (Garner et al., 1998). Selleks, et treeningprotsess oleks kasulik ning tulemusrikas, peavad treeninguparameetrid intensiivsuse, sageduse ja mahu poolest olema tasakaalus ka puhkusega. Liigne treenimine võib anda hoopis vastupidise ja destruktiivse mõju (Monok et al., 2012).

Ühiskonna surve ideaalsete kehastandardite osas võib viia inimesed treeningsõltuvuse ja häiritud toitumisharjumusteni, eriti mõjutatavad on selles osas teismelised ning noored naised. Kui meeste iluideaal on ajas püsinud üsna muutumatuna, siis naiste iluideaal on olnud aegade jooksul pidevas muutumises. Kunagi oli naise iluideaaliks olla suure ja tugeva kehaehitusega, vahepeal oli ideaaliks olla võimalikult peenike, praeguseks oleme jõudnud lihaselise ent peenikese iluideaalini.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on teaduslike artiklite põhjal anda ülevaade sotsiaalmeedia mõjust kehakuvandile ja treeningharjumustele, sealhulgas treeningsõltuvusele.

Märksõnad: treeningsõltuvust, kehakuvand, sotsiaalmeedia mõju, *fitspiration*,

Keywords: exercise addiction, body image, social media influence, fitspiration

1. TREENINGSÕLTUVUS

Üha enam koguvad populaarsust fitnessstreeningud, mille alla kuuluvad nii jõusaali- ja rühmatreeningud kui ka üleüldine spordiklubide külastamine. Lisaks heale tervisele seostatakse fitnessmaailma ka sotsiaalse staatusega, mis on tekkinud ühiskonna üldisest toetavast hoiakust spordiklubides treenimise suhtes. Jõusaalidest on saanud ühed populaarsemad kohad ning spordiklubides näevad inimesed võimalust säilitada ja vajadusel muuta oma kehalist vormi ning tervisenäitajaid. Paraku võib aga pidev kehaideaalide poole püüdlemine inimestes põhjustada treenimisest sõltuvusse jäämist (Lavery et al., 2010).

Treenimisest sõltuvusse jäämine on üks trenni tegemise negatiivsest mõjust paljude positiivsete mõjude seas. Üheks selgituseks sellele, miks treeningule üldse negatiivsed mõjud tekivad, on seotud nende põhjustega, miks inimesed trenni teevad. Need motiivid näitavad, kas inimese osalemine treeningul on vähem või rohkem autonoomne ja ise juhitud. See, mis põhjustel inimene trenni teeb, mõjutab oluliselt tema treeningkäitumist ja treeningujärgset meeleolu. Sageli on motiivid trenni tegemiseks seotud ka häiritud toitumisharjumustega. (Markland & Ingledew, 2007).

1.1. Treeningsõltuvuse definitsioon

Treeningsõltuvust on kirjeldatud liigse ja obsessiivse treeningkäitumisena, mis võib viia vigastuse ja/või ületreeninguni (Hausenblas & Downs, 2002). Terminit "treeningsõltuvus" kasutati algselt kirjeldamaks keskealisi mehi, kes jätkasid jooksmise treeningutega, hoolimata vigastustest ja komplikatsioonidest, tegemist oli liigselt pühendunud harrastussportlastega (Allegre, et al., 2006). Hetkel defineeritakse treeningsõltuvust kui vajadust aktiivsuse järele, mis väljendub kontrollimatult liiges treeningtegevuses, avaldades füsioloogiliste (tolerants, võõrutus) ja/või psühholoogiliste (ärevus, depressioon) sümptomitena (Hausenblas & Symons Downs, 2002).

Kuigi inimese keha on loodud liikumiseks ja vajab kehalist koormust, peaks ka eesmärgipärane treenimine olema üheks loomulikuks ning vajalikuks osaks treenimisel (Wiklund et al., 2019). Treeningsõltlased endale enamasti puhkepäevi ei luba ning treenitakse vähemalt korra või rohkem päevas (Adams & Kirkby, 2002). Liigne ja obsessiivne treeningkäitumine võib paraku viia vigastuse või ületreeninguni (Hausenblas & Downs, 2002). Lisaks omatakse treenimise suhtes kompulsivseid mõtteid ning tuntakse füüsilisi ja psühholoogilisi võõrutusnähte, kui treeningutel ei ole võimalik osaleda (Adams & Kirkby, 2002).

Ebaterve ja obsessiivse käitumise eesmärgiks võib olla tunnustuse ja väärtuse otsimine. Kehaliselt hea vorm annab sotsiaalse tunnustuse ja see survestab sageli noori inimesi vastama ühiskonnas tekkinud standarditele, et tunda ennast aktsepteerituna (Wiklund et al., 2019). Erinevate uuringute kohaselt esineb treeningsõltuvust 1,9 - 3,2% kogu treenijaskonnast (Monok et al., 2012).

1.2. Treeningsõltuvuse sümptomid

Browni (Brown, 1997) sõltuvuste teooriale kohaselt võetakse treeningsõltuvuse hindamise aluseks kuus sümptomit: 1) treenimist peetakse elus kõige olulisemaks; 2) eriarvamuste ja konfliktide tekkimine lähedaste inimestega liigse treenimise negatiivse mõju üle; 3) pidevad tujumuutused ning treeningute kasutamine emotisoonidega toimetulemise strateegiana; 4) tolerantsi tekkimine, kus suurem treeningute maht tekitab suurema mõnutunde; 5) kergesti ärritumine treeningute ärajäämisel või treeningmahu vähenemisel; 6) vaatamata korduvale treeningmahu vähendamisele, naastakse tõenäoliselt vanade treeningharjumuste juurde tagasi (Griffith, 1997).

Treeningsõltuvus võib esineda ka koos toitumishäirega, millest tulenevalt saab treeningsõltuvust liigitada primaarseks ja sekundaarseks sõltuvuseks. Primaarse treeningsõltuvuse korral ollakse sõltuvuses treeningprotsessist endast ja kaalu alanemine on töövõime paranemise kõrvalmõjukuks ning ei esine rahulolematust oma keha suhtes. Sekundaarse treeningsõltuvuse korral ollakse treeningust sõltuvuses kaudsemalt, trenni kasutatakse tööriistana kaalu kontrollimiseks ja sellega kaasneb ka toitumishäire (DeCoverley Veale, 1987).

Kuigi treeningsõltuvus toob sageli kaasa konfliktid pere ja sõpradega, on äärmuslikke treeningmeetodeid ja -mahte raske märgata, sest treenimine on tihti just lähedaste poolt aktsepteeritud ja julgustatud (Lichtenstein et al., 2017). Taanis viidi läbi uuring, kus osales 577 inimest, kes grupeeriti küsimustiku alusel kahte rühma: kõrge ja madala sõltuvusse jäämise riskiga treenijad (Tabel 1). Uuringu eesmärk oligi saada teada, kas treenijad, kellel on suur risk jääda sõltuvusse, saavad samasugust tuge oma lähedastelt võrreldes nendega, kellel on madal risk jääda treeningsõltuvusse. Lisaks uuriti, kas ja kuidas sotsiaalne tugi mõjutab seda, kuidas osalejad kirjeldasid enda konfliktsust. Uuringu tulemusena leiti, et treenijad, kellel on suur risk jääda treenimisest sõltuvusse, said samasugust toetust oma lähedastelt võrreldes osalejatega, kellel oli madal risk sõltuvuse tekkeks. Treenijatel, kellel oli tugev toetus treenimiseks, oli oluliselt vähem konflikte, isegi kui neil oli kõrge risk sõltuvusse jäämiseks. Kui treeningsõltuvusele lisaks oli uuringus osalejal ka toitumishäire, siis oli lähedaste toetus treenimiseks oluliselt madalam. Kõrge risk treeningsõltuvuseks oli seotud rohkemate

treeningtundidega nädalas. 80,6% kõrge ja 35,3% madala sõltuvusse jäämise riskiga treenijatest treenisid 8 või enam tundi nädalas. Suur osa treenijatest, kellel oli suur risk treeningsõltuvuse tekkeks, ütlesid, et treenivad edasi ka siis, kui on haiged või vigastatud. Samuti esines selliste treenijate seas rohkem toitumishäireid ja tihtipeale nõustusid osalejad ka ise, et neil on treeningsõltuvus. Sellest hoolimata ei näidanud uuringu tulemused seost sõltuvusse jäämise riski ja lähedaste toetuse avaldamise osas uuritavate treeningute suhtes. Antud uuringust saab kinnitust, et treeningsõltuvust võib olla keeruline identifitseerida, kuna treenimine on sotsiaalselt aktsepteeritud käitumine ning seda isegi siis, kui inimesel on kõrge risk treeningsõltuvuse tekkeks. Obsessiivne treeningkäitumine on sotsiaalselt aktsepteeritud kuna treenimist peetakse tervislikuks hobiks, erinevalt nt alkoholi tarbimisest või hasartmängudest ning seetõttu, ei pruugi lähedastega konflikte esineda (Lichtenstein et al., 2017).

Eestis toimunud treeningsõltuvuse uuringus (Kelner, 2017) tunnistasid uuritavad, et neil on halvenenud suhted pere ja sõpradega, sest trenn täidab olulise osa päevast ja lähedaste jaoks ei ole enam nii palju aega. Samuti tunnistasid uuringus osalejad, et lähedaste mittesportlik elustiil häirib neid.

Tabel 1. Kõrge ja madala treeningsõltuvusse jäämise riskiga treenijate uuringu tulemuste võrdlus (Lichtenstein et al., 2017).

Kaheväärtuselised andmed	Kõrge risk treeningsõltuvuseks	Madal risk treeningsõltuvuseks	P
	n = 39	n = 538	
	% (loendatud numbrid)	% (loendatud numbrid)	
Naissoost	71.4% (35st 25)	71.4% (n = 490st 350)	=1.00
Treeningtunde nädalas			> 0.001
0–3 h	0.0% (31st 0)	16.9% (445st 75)	
4–7 h	19.4% (31st 6)	47.9% (445st 213)	
8–11 h	41.9% (31st 13)	26.3% (445st 117)	
12–15 h	35.5% (31st 11)	7.4% (445st 33)	
≥ 16 h	3.2% (31st 1)	1.6% (445st 7)	
Treenimine olenemata vigastusest	61.3% (33st 19)	17.5% (446st 78)	> 0.001
Toitumishäire	16.1% (31st 5)	2.4% (449st 11)	> 0.001
Jätkuvad andmed	Keskväärtus (SD)	Keskväärtus (SD)	
Vanus	24.4 (SD = 7.4)	26.7 (SD = 8.2)	=0.092
Tajutud sõltuvus (Likert 1–5)	3.77 (SD = 1.0)	2.46 (SD = 1.2)	> 0.001
Treening tugi (Likert 1–5)	3.8 (SD = 0.9)	3.8 (SD = 0.9)	=0.882

1.3. Treeningsõltuvuse ilmingud Eestis

Eestis on uuritud treeningsõltuvuse ilminguid rühmatreeningutes käivate naiste seas (Kelner, 2017). Uuritavateks oli 5 naist vanuses 18-34 eluaastat ning nende KMI oli normi piirides. Uuringus koguti tulemusi intervjuude kaudu. Kõik uuringus osalejad treenisid suurte treeningmahtudega ja tegid trenni vähemalt korra päevas. Läbiviidud uuringu tulemusena leiti, et kuigi treeningutega alustamiseks on inimestel erinevad põhjused, on üheks peamiseks põhjuseks siiski rahuloematus oma kehaga. Sellest tulenevalt on treenimise ajendiks enamasti

kehakoostise parandamine rasvamassi vähendamise kaudu. Erinevatel põhjustel tuntakse end rühmatreeningu saalis hästi ja treeningutele järgneb hea enesetunne. Ühelt poolt tekitab seda sotsiaalne faktor ja tugi, mida rühmatreeningud pakuvad ning teisalt ka treeningu enda kasutegur. Treeningut saab ratsionaliseerida kui midagi kasulikku ja head. Treeningutel käimine annab intervjueeritavate arvates ka parema sotsiaalse staatuse teiste inimeste silmis. Ka rohke vabaaja olemasolu andis alust treeningutes väga suurel mahul osaleda, intervjueeritavate sõnul on trenn kasulikult sisustatud aeg. Intervjueeritavad tunnistasid, et neil on tõusnud trenni tolerants, ehk toimunud on koormusekasv ja jõutud on suure treeningkoormuseni, seejuures jõudsid intervjueeritavad sinna erineva kiirusega. Kõik uuringus osalejad tunnistasid, et on tundnud treeningkorra ärajäämisel negatiivseid tundeid: süütunnet, närvilisust, ärevust ja ebamugavustunnet. Osaliselt tunti ka füüsilist ebamugavustunnet ja hüperaktiivsust. Ette on tulnud treeningmahu ettekavatsemata suurendamist. Liiga suure treeningmahu korral üritati ka mahtu vähendada, kuid ei suudetud vähendatud treeningmahtu säilitada ja sooviti kogeda sama enesetunnet nagu peale tugevat ja pikka treeningut. Uuringus osalejatel olid esindatud ülemäärase treeninguga kaasas käivad ülekoormusvigastused ja sõltuvusele omaselt toimus probleemi eiramine ning treeningtegevust jätkati endises mahus või äärmisel juhul vähendati treeningute intensiivsust, kuid pausi treeningutest ei tehtud ei tehtud (Kelner, 2017).

2. FITSPIRATION

Kui varasemalt tehti trenni tervislikel eesmärkidel ja oluliseks peeti tervena püsimist ning haiguste vältimist, siis tänapäeval on fitnessi vaimustus muutnud ebarealistlikud trenni, dieedi ja keha standardid populaarseks elustiiliks (Wiklund et al., 2010). Fitness elustiili populaarsuse kasv on palju muutnud sotsiaalseid ootusi ideaalkehale, mis nüüdseks on lihaselisem kui varem. Sportliku ja lihaselise keha populariseerimine on seotud sotsiaalmeedias leviva trendiga, mille nimi on *fitspiration* (*fitness* + inspiratsioon). See on sotsiaalmeedia märksõna, mida kasutatakse tänapäeval palju, et saada informatsiooni ning motivatsiooni dieedi ja treenniga tegelemiseks (Jong & Drummond, 2016). *Fitspiration* koosneb piltidest ja inspireerivatest mõtteteradest, mis on enamasti suunatud naistele. Liikumise eesmärk on inspireerida sotsiaalmeedia vahendusel inimesi elama tervislikult ja anda neile nõuandeid trenni ning dieedi osas, et seeläbi parandada oma tervist ja välimust (Jong & Drummond, 2016).

2.1. Kehakuvand

On üldtuntud teadmine, et trenni tegemine toob parema tervise ja kehaliselt heas vormis keha peetakse hea tervise tõestuseks. Peenike ning ideaalne välimus tõstab sotsiaalset staatust ja väärtust, samal ajal kui ebatervislik kehakuvand tähistab laiskust (Wiklund et al., 2010).

Uuringud on näidanud seost peenikese kehaideaali näitamise traditsioonilises meedias (nt telekas, ajakirjades, reklaamides) ning naiste negatiivse kehakuvandi vahel (Levine & Murnen, 2009). Meedias publitseeritud pildid mõjutavad tugevalt ühiskonna arusaama ideaalsest kehast, omades suurt mõju sellele, kuidas naised oma keha ja välimust tajuvad ning milliseid mõtteid ja tundeid see neis esile kutsub (Cash, 2004).

Varasem ideaal kujutas naist peenikese piha ja madala keharasva protsendiga (Grogan, 2008), nimetame seda siinkohal peenikeseks ideaaliks. Aina enam idealiseeritakse erinevates meediakanalites saleda keha asemel nähtavalt muskulaarsemat keha ehk esile on toodud lihaselisem ülakeha ja tugevam alakeha, mis esindab tervislikkust ja treenitust (Tiggemann & Zaccardo, 2016), nimetame seda siinkohal atleetlikuks ideaaliks. Lisaks on muutumas populaarsemaks ka muskulaarne kehatüüp, mis on eelnevaga sarnane, olles endiselt üsna sale, kuid väljajoonistuvate jalgade-, käte- ja kõhulihastega (Dworkin, 2001).

Erinevad kehatüübid ning see, kuidas inimesed neid enda jaoks idealiseerivad, mõjutavad käitumist keha muutmise osas. Benton et al. (2015) viisid läbi uuringu 366 naise seas, kellele näidati nelja erinevat tüüpi pilti, kus oli kujutatud: 1) peenikest keha, 2)

peenikest ja lihastes keha, 3) peenikest ja väga lihastes keha, 4) kontrollgrupis autopilti. Uuringu tulemusena selgus, et neljast pildist just peenikese ning peenikese ja lihastes keha nägemine mõjutas negatiivselt naiste rahulolu oma kehaga. Kuvand peenikesest kehast tekitas uuringus osalenud naiste seas tahtmist kaalu alandada ning vähem süüa. Pildid peenikesest ja lihases kehast tekitasid aga soovi kaalu alandada ja rohkem trenni teha.

Tänapäeva fitnessmaailmas on ideaaliks tugev, lihaseline, kuid samas peenike keha. Levinud on termin – "tugev on uus peenike" ("*strong is the new skinny*") (Larsson, 2014), mis viitab sellele, et naised peavad olema saleda keha ja toonuses lihastega, kuid samal ajal mitte liiga lihases, sest naiste puhul väga muskulaarset ja sportlikus vormis keha ei peeta ilusaks. Samal ajal kui meeste puhul on parim sportlik vorm ja idealistlik kehakuvand üks ja seesama (Larsson, 2014).

Meeste jaoks on oluline, et nad suudaks teha rasket füüsilist tööd, et neil oleks hea töövõime ja palju jõudu. Naiste jaoks on aga oluline pidev toitumise jälgimine ja trenni tegemine. (Larsson, 2014). Kusjuures nii mehed kui ka naised arvavad, et standardid ja ootused on nende ideaalilähedasele kehalisele vormile suuremad kui vastassoole (Wiklund et al., 2019). Kuigi rahulolematust oma keha suhtes on suurem naiste seas, siis ka meeste kehaideaalid on palju muutunud ning üha enam muretsetakse oma füüsilise vormi ja välimuse pärast. Pidevalt meediakajastused, mis eksponeeritavad muskulis ja saledat kehakuvandit, võivad kahjustada ka meeste vaimset ja seeläbi ka füüsilist tervist (Frost, 2003).

2.2. Atleetliku kehakuvandi populariseerumine

Atleetlikku kehaideaali (peenike ja lihases) peetakse peenikesest kehast tervislikumaks, kuna fookuses on parema füüsilise vormi. Siiski on atleetliku kehaideaali saavutamine aeganõudev protsess, kus tulemuste saavutamiseks tuleb pidada ranget dieeti ning teha suuremahuliselt ning järjepidevalt jõutrenni. Paraku on enamike naiste jaoks selline elustiil ebarealistlik ja kättesaamatu (Ramme et al., 2016). Uuringud on näidanud, et just atleetliku keha ideaal nägemine tekitab kõige suuremat rahulolematust oma kehaga. Atleetlike piltide küllastus sotsiaalmeedias tekitab mulje, et selline ideaalne vorm on lihtsasti saavutatav ja ka uueks normatiiviks. Need pildid tekitavad ekslikult arusaama, et selline ideaalne atleetlik keha on saavutatav kõigile ja seega paljud naised ebaõnnestuvad (Sabiston & Chandler, 2009).

Vaatamata sellele, et atleetliku kehaideaali pilte peetakse inspireerivateks, on teadmata, millist mõju avaldavad need naiste trenni tegemise põhjustele. Kuigi trennil ja tervislikul toitumisel on palju kasutegureid, keskendub *fitspiration* tervise ja heaolu asemel peamiselt välimusega seotud kasule (Tiggemann & Zaccardo, 2016).

Holland & Tiggemann (2017) viisid läbi uuringu, kus osales 203 naist vanuses 18 – 48 eluaastat. Uuritavatest naistest 101 postitasid Instagrami *fitspiration* pilte ja 102 endast atraktiivseid reisipilte. Mõlemas grupis uuriti nii toitumishäireid kui ka treeningsõltuvuse ilminguid. Tulemustest selgus, et rahulolematuse oma keha suhtes oli mõlemas grupis sama. Lisaks näitasid tulemused, et naised, kes postitavad *fitspiration* pilte, tunnevad vajadust kõhnuda, kasvatada lihasmassi ja treenivad obsessiivselt. Samuti ilmnes peaaegu viiendikul (17,5%) neist naistest risk saada kliiniline diagnoos toitumishäireks. Reisipiltide postitajatest oli toitumishäirete risk vaid 4,3%-l osalejatest (Tabel 2). Sõltuvuslik treenimine oli nii *fitspiration* kui ka reisipiltide postitajate grupis häiritud toitumisharjumustega seotud (Tabel 3). See näitab, et vähemalt osale naistest on *Instagramis* endast tervisliku ja vormis mulje jätmise ühiskonna poolt heaks kiidetud võimalus elada toitumishäire ja treeningsõltuvusega. Sotsiaalmeedia kaudu jõuavad sellised pildid ka tavameediakasutajateni ja tekitavad neis ebarealistlikke ootusi oma keha osas. Suurim erinevus reisipiltide ja trennipiltide postitajate vahel seisnes selles, et *fitspirationi* piltide postitajatel oli suurem soov muuta oma keha, nii muskulaarsemaks kui ka kõhnemaks. See annab märku sellest, et mõningatel juhtudel võivad *fitspirationi* piltide postitajad soovida saavutada ühiskondlikult heakskiidetud ideaalset keha (kõhna ja toonuses) rohkem kui propageerida tervislikku eluviisi.

Tabel 2. Toitumishäirete, liigse treenimise ning treeningute eesmärkide standardhälbed (SD) (Holland & Tiggemann, 2017).

		<i>Fitspiration</i>	Reisipildid	Mõju suurus
	α	<i>M</i> (SD)	<i>M</i> (SD)	
EDI (<i>Eating disorder inventory</i>)	0.95	72.80 (24.50)	62.31 (16.54)	0.033
Soov kõhnuda	0.92	24.46 (9.69)	19.05 (6.98)	0.069
Buliimia	0.88	17.19 (7.65)	14.32 (4.65)	0.023
Rahulolematuse oma kehaga	0.90	31.15 (9.94)	29.08 (8.45)	0.004
Soov saada lihaselisemaks	0.89	22.53 (7.35)	15.18 (5.73)	0.194
Liigne treenimine	0.88	13.56 (4.03)	9.07 (3.07)	0.235

Tabel 3. Toitumishäirete ja soovi saada lihaselisemaks vahelised korrelatsioonid (Holland & Tiggemann, 2017).

	<i>Fitspiration</i>	Reisipildid	Fisher z
EDI (<i>Eating disorder inventory</i>)	.65	.41	Feb.28
Soov kõhnuda	.72	.47	Feb.72
Buliimia	.53	.33	Jan.73
Rahulolematus oma kehaga	.49	.22	Feb.24
Soov saada lihaselisemaks	.67	.65	0.07

2.3. *Fitspirationi* mõju

Fitspirationi eesmärgiks on sotsiaalmeedia vahendusel tekitada inimestes treeningmotivatsiooni ning mõjutada positiivselt treeningkäitumist (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Erinevalt peenikese keha ideaaliseerimisest fokusseerub *fitspiration* tervislikkusele ja atleetliku keha saavutamisele, saades seeläbi ka ühiskonnas positiivse vastuvõtu osaliseks (Robinson et al., 2017). Seetõttu peaks sotsiaalmeedia mõjuisikud, kelle sihtgrupiks on sageli just noored naised, olema hoolsad sellega, mil viisil nad kasutavad atleetlikkust ideaaliseerivaid pilte välimusega seotud motivatsiooniallikaks (Robinson et al., 2017). Kui läbi sotsiaalmeedia oleks võimalik mõjutada inimeste treeningkäitumist, saaks välja mõelda strateegiaid, mille abil veel enam motiveerida inimesi tõstma oma kehalist aktiivsust. Seejuures on siiski oluline selgeks teha, millised postitused inimesi motiveerivad. Vastasel juhul võib sotsiaalmeedias kajastatu olla pigem negatiivse mõjuga ning tänu sellele naisi treenimisest rohkem eemale (Buckworth et al., 2013).

Robinson et al. (2017) uuris atleetlikut ning muskulaarsemat keha kujutavate piltide mõju naiste rahulolematusele oma keha suhtes, võrreldes peenikest keha kujutavate piltidega. Lisaks uuriti, kuidas naiste rahulolematus oma kehaga mõjutab nende treeningharjumusi. Seda hinnati koheselt jooksulindil trenni tegemisega. Uuringus osales 106 naistudengit. Uuringu tulemusena selgus, et atleetlike piltide ja peenikesest ideaalist piltide vaatamine suurendas koheselt uuritavate rahulolematust oma kehaga. Lisaks leiti, et enam rahulolematust oma keha

suhtes tekitasid just atleetlikud pildid, mis viitab sellele, et kättesaamatuna näiv kehakuvand võib avaldada ootustele vastupidiselt pigem negatiivset mõju. Samuti selgus, et motivatsioonina mõjuma pidavad pildid ei toonud uuringu osalenute seas esile treeningharjumuste muutuseid ega tõstnud treeningmotivatsiooni. Arvestades *fitspirationi* populaarsust sotsiaalmeedias ja noortes seas, on oluline tulenevalt uuringu tulemustest märkida, et sageli ei kanna *fitspiration* oma eesmärki, vaid võib mõjuda vastupidiselt.

Uuringu tulemused näitavad, et muskulaarsel, kuid samal ajal mitte peenikesel ideaalil on positiivne mõju naiste rahulolule oma keha suhtes, sest selline ideaal rõhutab just tervise ja hea vormi olulisust. See võib suunata naisi oma eesmärgina nägema ideaalse keha saavutamise asemel hoopis hea sportliku vormi saavutamist. Seega propageerides nii tugevust kui head sportlikku vormi (muskulaarset ideaalkeha), võib naiste seas kehakuvand muutuda positiivsemaks (Tiggemann & Ziccardo, 2015).

Enamikel *fitspirationi* sotsiaalmeedia postitustel on kujutatud naisi, kas trenni tegemas või trenniriietes poseerimas ning sageli on postituste alla lisatud mõni inspireeriv mõteteer, nt "Tugev on peenikesest iga kell parem" ("*Strong beats skinny every time*") Vaatamata positiivsele eesmärgile võib *fitspiration* kaasa tuua ka negatiivset mõju, propageerides enamaltjaolt välimusega seotud hüvesid, mida tervislik eluviis endaga kaasa toob, kuid mitte parema vaimse ja füüsilise tervisega seotud kasutegureid (Tiggemann & Ziccardo, 2015).

Lisaks *fitspirationile* on sotsiaalmeedias tuntud ka *thinspiration*, mis propageerib läbi postituste ekstreemset kaalukaotust. *Fitspiration* ja *thinspiration* mõlemad kasutavad kehakaalu ja muu välimusega seonduva osas sageli süütundeid tekitavaid sõnumeid. Lisaks propageerivad äärmuslikku suhtumist treeningutesse, nt lisades piltide alla "Roomamine, oksendamine, pisarad ja valu on lubatud. Loobumine on lubamatu" ("*Crawling is acceptable, puking is acceptable, tears are acceptable, pain is acceptable. Quitting is unacceptable*") Samuti esineb mõlema puhul Liigset treenimist, mis esineb enamasti koos ebatervislike kaalulangetamise meetoditega, nt äärmuslikud dieedid (Boepple & Thompson, 2016).

3. SOTSIAALMEEDIA MÕJU

Harjumuspärane treenimine on oluline eeldus nii füüsiliseks kui ka vaimseks heaoluks. Lisaks psühhograafilistele teguritele, milleks on elustiil, väärtushinnangud ja eelistused, võib ka sotsiaalmeedia olla oluliseks väliseks motivaatoriks treenimisel ja tervisliku elustiili järgimisel. Sotsiaalmeedia annab kasutajatele võimaluse omavahel trenni ja tervise teemadel suhelda ja infot vahetada, sest sotsiaalmeediast leiab nii ametlikku ja teaduslikku kui ka mitte formaalset ja vahetut informatsiooni tervise ja spordi kohta (Krishnan & Zhou, 2019).

3.1. Mõju naistele ja noortele

Sotsiaal-kultuurilised teooriad toovad välja, et meediakajastused ideaalsetest kehakuvanditest on tüdrukute ja naiste seas üheks olulisemaks toitumishäirete ning oma keha suhtes rahulolematuse tekke põhjustajateks (Karazsia et al., 2013).

Kasvavat atleetliku keha eelistamist tõestab sotsiaalmeedias suurenenud huvi trenni ja lihastes olemise vastu, seda võrreldes varasema tendentsiga, mil ülistati lihtsalt saledat keha. See uus trend seab atraktiivsusele standardi, mis on nüüd kahe dimensiooniline: peenike ja samal ajal ka lihastes. Keha muutvad harjumused, mida naised sellise keha saavutamiseks kasutavad, võivad olla väga äärmuslikud ja tervisele kahjulikud, näiteks vähene kalorite tarbimine ja samal ajal tugevate jõutrennide tegemine (Grogan, 2008). Laiemas pildis võib öelda, et tüdrukute ja naiste jaoks on mitmete ajastute kehaideaalide standardid liitunud – oluline on olla saleda kehaehitusega, kuid sealjuures tugev ja lihaseline (Wiklund et al., 2010)

Ühiskonnas toimuvale on eriliselt vastuvõtlikud just noored. Nende arvamused ning hoiakud on alles kujunemas ning sotsiaalse identiteedi loomine on paralleelselt toimumas muutustega nii välimuses kui ka kehakujus ja -kaalus (Frisén, 2007). Enda samastamine oma iidolite ning meedias levivate piltidega võib mõjutada noorte kehaideaalide kujunemist ning nende edasist tervisekäitumist. Pidev dieedi ja kaalu kaotusega seotud sõnumite eksponeerimine nii oma kaaslaste poolt kui ka meedias üldiselt, on seostatud ebatervisliku kehapildiga ja mentaalsete haigustega noorte inimeste seas (Hargreaves et al., 2003). Jätkusuutlik tervislik käitumine hõlmab endas mõlemat nii treeningut kui ka tervislikku toitumist. Paraku võivad noores täiskasvanueas kujuneda ebatervislikud toitumis- ja treeningharjumused (Nelson et al., 2008).

Sotsiaalmeedia on üheks võimaluseks mõjutada inimeste toitumisharjumusi, kättesaadavad on nii tervislikud kui ka ebatervislikud trendid ning neil on keeruline vahet teha. Sageli on just noored need, kes tulenevalt sotsiaalmeedia mõjutustest, teevad toitumise osas ebatervislikke valikuid. (Vaterlaus et al., 2015).

Vaterlaus et al. (2015) poolt läbiviidud uuring uuris 34 noore (keskmine vanus osalejatel oli 20,4 aastat) täiskasvanu arusaama sotsiaalmeedia mõjust oma tervisekäitumisele (Tabel 4). Noored tajusid, et sotsiaalmeedia võib olla nii motivaatoriks, kuid samas ka takistuseks treenimisel. Takistuseks, sest täidab aega, mis võiks kuluda treenimiseks, segab treeningute ajal trennile keskendumist ja lisaks on sotsiaalmeedias kättesaadav palju valeinfot treenimise kohta. Uuringu tulemustest selgus, et erinevates sotsiaalmeedia kanalites aja veetmine mõjutab ajataju ning võib ühtlasi ka viia liiga suurte toidu kogusteni või mittetäisväärtusliku- ja kiirtoidu tarbimiseni. Samuti töid uuringus osalenud välja, et toidu ületarbimiseni võib viia ka sotsiaalmeedia vahendusel sõprade ning tuttavate postitused söömisest või maitsva toidu valmistamisest.

Tabel 4. Tervise ja sotsiaalmeedia käitumisharjumused sõltuvalt uuringus osalejate kehamassiindeksist (Vaterlaus et al., 2015).

Skaala	Dimensioon	Treeningutest sõltuvus olijad (n=181)	Treeningutest mitte sõltuvuses olijad (n=1420)
Ärevus	Seisundiärevus	49.0 ±14.4	44.5±11.7
	Püsiärevus	45.3±10.7	45.8±10.6
Depressioon	Depressioon	33.0±11.9	11.3±7.0
Subjektiiivne heaolu	Enesega rahulolu	31.7±8.0	40.3±6.0
	Negatiivsed tujud	12.5±2.6	10.6±2.6
	Sotsiaalsus	16.5±5.0	19.4±4.1
	Energia	12.1±4.3	14.6±3.5
	Eluga rahulolu	25.3±5.1	25.1±6.1
	Positiivsed tujud	18.2±4.4	18.0±4.5
	Perega rahulolu	8.9±3.2	8.7±3.3
	Inimestevahelised suhted	14.4±3.7	14.4±3.7

Märkus. Uuringus kasutatud KMI kategoriseerimise väärtused < 18.5 on alakaaluline; BMI > 18.5 ja < 24.9 = on normaalkaaluline; BMI > 24.9 ja < 29.9 = on ülekaaluline ; ja BMI > 30 = on rasvunud.

3.2. Mõju tervisekäitumisele

Sotsiaalmeedia pakub erinevaid rakendusi (nt: Nike training club/Nike running club/Map My Run/Strava jne), mis aitavad lihtsalt ja mugavalt jälgida enda sportlikku arengut. Lisaks leiab sotsiaalmeedia platvormidelt uusi harjutusi, harjutuste sooritamise tehnikat ja palju muudki (Vaterlaus et al., 2015).

Wiklund et al., (2019) poolt Rootsis läbi viidud uuringus osales 10 erineva liikumisharjumusega 16 – 19-aastast noort. Uuringu käigus noori intervjueriti ning esitati küsimusi välimuse, spordi, sugude, normide, ideaalide, sportlaseks olemise, sotsiaalmeedia ja ortoreksia kohta. Uuringus osalejad tõid välja ebarealistlikud kehakuvandite standardid, mis sotsiaalmeedias levivad. Informatsiooni trenni ja toitumise kohta liigub noorte sõnul väga palju, kuid samas tunnistasid, et reaalseid teadmisi on siiski vähe. Lisaks toodi välja, et fitness-vaimustusega kaasnevad standardid on mõneti ebatervislikud, pidades silmas ekstreemset fookust, mida seatakse trennile ja dieedile. Noorte sõnul on just sotsiaalmeedia selle vaimustuse edasikandjaks. Siiski kõik noored ei tundnud ennast sotsiaalmeedias propageeritava poolt negatiivselt mõjutatuna, kuid tõid välja, et see on nende elu siiski mingil viisil mõjutanud. Uuringus osalejad arutlesid ka üldise tervise ning tervislikkuse üle. Noored defineerisid tervist kui üldist heaolu, mis hõlmab endas nii füüsilist kui ka vaimset tervist. Optimaalseks tervislikkuseks peeti mõõdukal tasemel trenni tegemist, hea enesetunde saavutamise, lõbusa ajaviite või vahelduse eesmärgil. Treeningu positiivseteks resultaatideks peeti paranevat enesehinnangut, distsipliini, kasvavat energiataset ja tähelepanuvõimet, mis aitavad ka akadeemiliselt paremini toime tulla. Oluliseks peeti ka teadlikku toitumist, kuid mingi kindla piirini nii, et see muutuks obsessiivseks tegevuseks. Vaatamata eelnevalt kirjeldatud uuringus osalenud noorte arvamustele ja mõtetele, on The National College Health Assessment (American College Health Association, 2013) uuringutest selgunud, et vaid 58,7% noortest söövad ühe või kaks portsjonit puu- ja juurvilju päevas ja ainult 56,6% noortest osalevad 1-4 korda nädalas mõõduka intensiivsusega kardiotreeningutel. Samuti kinnitas uuring, et tervisekäitumist mõjutavad erinevad faktorid ning on väga tõenäoline, et sotsiaalmeedia on tänapäeval oluline noorte toidulaua mõjutaja ja pigem treenimist pärssiv faktor (Vaterlaus et al., 2015).

Ameerika ühendriikides viidi läbi uuring täiskasvanute seas, kus osales 532 täiskasvanut, kellest 60,9% olid naised ja ülejäänud mehed. Uuriti tervise teadlikkuse, tervisega seotud uskumuste, sisemise motivatsiooni ja sotsiaalmeedia kasutamise mõju püsiva treeningharjumuse kujunemisele ja üldisele heaolule. Selgus, et tervisega seotud uskumused annavad aluse teadlikumaks tervisekäitumiseks ja kasvatavad ka sisemist motivatsiooni, mis

viib jätkusuutlike treeningharjumuste tekkeni. Uuringu tulemustest selgus, et sotsiaalmeedia ei mõjuta oluliselt inimeste treeningharjumuste jätkusuutlikkust, isegi kui ollakse sotsiaalmeedias aktiivsed postitajad trenni teemadel. See toob selgelt välja, et inimeste käitumine internetis ei ole sageli kooskõlas nende käitumisega päriselus. Treeningkäitumisele olulisemat mõju avaldasid teised tegurid, nagu näiteks treeningvõimaluste olemasolu või heade väljas treenimise võimalustega naabruskonnas elamine (Krishnan & Zhou, 2019).

3.3. Oma fitness teekonna jagamine sotsiaalmeedias

Üheks populaarseimaks sotsiaalmeedia kasutamise võimaluseks on fotode jagamine ning ligikaudu 79% 18-29 aastaseid jagavad oma pilte internetis (Duggan, 2013). Sotsiaalmeedia annab digitaalse platvormi ja võimaluse selleks, et presenteerida ennast teiste jaoks oma parimast küljest. Sellest tulenevalt on sageli just tervislik eluviis see, mida tahetakse teistele võimalikult nähtavaks teha ning seal juures jälgida teiste inimeste tegutsemist sotsiaalmeedias (Zhao et al., 2008; Vaterlaus et al., 2015). Näitena võib välja tuua muutuste-teisipäeva (*transformationtuesday*), mille eesmärgiks on postitada pilte enne ja pärast kaalu kaotust või mõne spetsiifilise treeningprogrammi läbimist (Vaterlaus et al., 2015). Sotsiaalmeedia on võimas platvorm elustiili standardi seadmiseks, seda ka fitness elustiili puhul. Rootsisis läbi viidud uuringu kohaselt on noored üldiselt kriitilised fitnessiga seotud sisu vastu sotsiaal- ja massimeedias, sest enamus pildid meedias on töödeldud ja fookus on ainult peenikesel kehakuvandil, kuid seejuures puudub oluline info, une ja treeningutest taastumise olulisusest. Kriitiline hoiak võib tuleneda ka Rootsisis kasutusel olevast populaarsest loosungist "Ära kunagi puhka" (*'Aaldrigvila'*; *'never rest'*), mis kutsub inimesi üles järjepidevalt treenima, kuid sealjuures taastamist ning puhkust unarusse jätma (Wiklund et al., 2019).

Vaterlaus et al. (2015) poolt läbi viidud uuringus 34-st osalejast 59% ütlesid, et enda pildistamine trennis või enne ja peale trenni või muul moel treeninguga seotud postituste tegemine on nende jaoks sotsiaalmeedias tavapärane. Sellist tüüpi postitusi tehakse enamasti inspireerimise eesmärgil, kuid tegelikkuses võib see tekitada jälgijates hoopis süümepiinu või alaväärsust oma keha suhtes. On levinud postitused, kus silmnähtavalt heas kehalises vormis inimene lisab oma pildi alla kommentaari väitega, et ollakse ülekaalus ning soovitakse kaalus veelgi alla võtta või antakse mõista, et sellise keha saavutamine ja säilitamine on olnud lihtne protsess. Kuigi enamus uuringus osalenutest pidas teiste pilte kaalukaotusest inspireerivaks, oli ka neid, kes olid arvamusel, et kaalukaotusest tehtud postitused on tehtud eesmärgiga panna jälgijaid end oma keha pärast halvasti tundma. Uuringus osalenud noorte täiskasvanute arvates

on kaalukaotuse postitused sotsiaalmeedias teretulnud, kuid pidevad trenni- ja toidupildid on tüütud ja tähelepanu otsimiseks. . Kokkuvõtvalt võib öelda, et noored peavad eakaaslaste pidevaid eksponeerivaid postitusi oma välimusest ja treeningu arengust sotsiaalmeediasse enese näitamiseks, tähelepanu ning tunnustuse otsimiseks. See võib tekitada noortes omavahelist kadedust ja võistlusmomenti. Võisteldakse selles, kes pingutab rohkem, kes teeb rohkem trenni, kes tõstab rohkem raskusi, kes jookseb rohkem või kiiremini, kes võtab rohkem alla, ning kes sööb vähem jne.

4. MÕJU TERVISELE

Nii ideaalid kehakuvandist kui ka tervislikust eluviisist on ajas, kohas ja generatsioonis olnud muutumises. Ajal, mil toidukogused olid limiteeritud, sümboliseerisid hästi toidetud kehad rikkust ja kõrgemat staatust. Tänapäevases ülekülluses olevas ühiskonnas tagab hoopis treenitud, sale ja kehaliselt hea vorm staatuse, mille sümboliks on hea tervis, tugevus, vastutustundlikkus ning atraktiivsus (Kaw, 1993). Tervisliku eluviisi positiivsed küljed on ilmselged: tugev tervis, hea enesetunne, pikk eluiga (Frisén, 2007). Sellest olenemata võib liigne tervislikkus ja äärmuslik treenimine viia ka negatiivsete tagajärgedeni, olgu selleks siis näiteks toitumishäire, ületreening või vaimse tervise halvenemine (Li et al., 2015).

4.1. Toitumishäired

Liigne trenni tegemine võib olla esimene märk toitumishäirest. Umbkaudu 39-48% toitumishäiretega inimestest teevad liigselt trenni, mis näitab, et on tavapärane kui toitumis- ja treeningsõltuvus esinevad üheaegselt. Treeningsõltuvus ja toitumishäire omavad sarnaseid tunnuseid ning võivad teineteisele olla sekundaarsed. Mõlemat häiret iseloomustab liigne treenimine, kehakuju kontrollimine ja perfektsionistlikud isikuomadused (Lichtenstein et al., 2014). Seejuures on siiski keeruline eristada õrna piiri selle vahel millal on tegemist kirglikult trenni tegemisega ja millal treeningsõltuvusega (Freimuth et al., 2011).

Kelneri (2017) poolt läbi viidud uuringust lähtuvalt saab välja tuua, et liigne treenimine ja toitumise piiramine on tugevalt omavahel seotud ning enamasti kasutatakse treeningut toitumise kompenseerimiseks. Kui treeningsõltuvuse all kannataja peamine eesmärk on trenni tegemine, siis toitumishäire all kannataja kasutab kehakoostise kontrollimiseks häiritud toitumisharjumusi ning teeb trenni kompenseerimaks söömist. Sellest tulenevalt võib toitumishäire all kannatajat ekslikult pidada treeningsõltlaseks (Hausenblas & Symons Downs, 2002). Samas saab treeningsõltuvus esineda ka koos toitumishäirega. Nii tekib eristatus primaarse ja sekundaarse treeningsõltuvuse vahel. (DeCoverley Veale, 1987).

Goncalves & Gomes (2012) poolt läbi viidud uuringus osales 301 inimest (sealhulgas 140 naist) vanuses 14 - 79 eluaastat. Kõik tegelesid spordiklubis jõu- ja fitnessstreeningutega, kuid kellelgi ei olnud võistluslikke eesmärke. Pooled osalejatest treenisid kaalu alandamise ja parema kehalise vormi saavutamise ning teised parema tervise nimel. Uuringus selgus, et inimesed, kes treenisid kehakaalu ja -vormi kontrollimise eesmärgil, olid sagedamini kogenud ülesöömist või näljutamist ning esines liigselt treenimist. Samuti esines

naistel suurem risk toitumishäire tekkeks võrreldes meestega. Vaatamata sellele, et antud grupis olid pooled osalejad normaalkaalus, viitas soov veelgi kaalu langetada häiritud toitumisharjumustele. Tervise pärast treenijate grupis oli häiritud toitumisharjumustega (nt. buliimiaga) seotud suurem kehamassiindeks (Goncalves & Gomes, 2012).

4.2. Ortoreksia

Orthorexia nervosa on meditsiiniline termin liigse tervislikkuse kohta, millest on saanud kinnisidee. See on seisund, mil liialdatakse oma söögilaua kontrollimisega ja minnakse äärmuslikult tervislikuks oma toiduvalikutega, samuti võib samaaegselt esineda ka ekstreemset trenni tegemist (Håman et al., 2015). *Orthorexia nervosa* on sarnane *anorexia nervosa* ja *bulimia nervosa*ga, aga erinevalt kahest viimasest, on ortoreksia kategoriseeritud lihtsalt toitumishäirena ja pole kuidagi muul moel spetsiifiliselt kirjeldatud (Fidan et al., 2010). Selle toitumishäire märkamine ja diagnoosimine on keeruline, sest inimene on nähtavalt kehaliselt heas ja tervislikus vormis. Kuna tervislikud eluviisid on üldiselt ühiskonnas heakskiidetud, muudab see toitumishäirele jälile saamise veelgi keerulisemaks (Vandereycken, 2011).

Ortorektikutel on endale seatud kõrged standardid - ei süüa midagi ebavajalikku, tehakse trenni isegi siis, kui see on vastumeelne ning sageli jäädakse kõrvale sotsiaalsest elust, kuna eelistatakse tervislikkust kõigele muule. Ortoreksia on kõige enam levinud teismeliste tüdrukute seas, eriti jõusaalis ja spordiklubides treenivate tüdrukute hulgas, lisaks esineb ortoreksiat ka nende seas, kes trenni üldse ei tee. Võistlussportlaste seas esineb ortoreksiat vähem (Wiklund et al., 2019).

4.3. Ärevus ja depressioon

Rahulolematus oma kehaga ja sellest tulenevad probleemid võivad inimese viia kompulsiivse ja obsessiivse treenimiseni. Sellised kinnisideed võivad tuua endaga kaasa ärevuse või depressiooni seisundi (Li et al., 2015). Kui ärevus muudab inimese kartlikuks, ettearvamatuks ja raevukaks, siis depressioonis inimene muutub väga kurvameelseks ning kõige äärmuslikumaks mõjuks on suitsiid (Lisa & Joanne, 2012).

Hiinas kolledži õpilaste seas toimunud uuringus osales 1601 noort vanuses 19-22 aastat, neist 617 olid naised ja 918 mehed. Uuringu eesmärk oli uurida treeningutest sõltuvuses olivate ja treeningutest mitte sõltuvuses olivate depressiooni ja ärevuse taseme erinevust (Tabel 5).

Küsimustikest selgus, et treeningsõltlased olid kõrgema ärevuse ja depressiooni tasemega kui need, kes ei olnud trennist sõltuvuses. See viitab sellele, et liigne ja obsessiivne treenimine soodustab depressiooni teket ja mõjutab üldiselt vaimset tervist. Samuti selgus uuringust, et treeningutest sõltumatel on madalam rahulolu iseendaga, nad on vähem sotsiaalsed, nende energiatase on madalam ja meeleolu negatiivsem. Millest saab järeldada, et treeningutest sõltuv olemine mõjub negatiivselt inimese subjektiivsele rahulolule ja tegemist on psühholoogilise probleemiga (Li et al., 2015).

Weinstein et al (2015) uuris kompulsivse treenimise, ärevuse ja depressiooni seost nii amatöörspordlaste kui ka professionaalide hulgas. Uuringus osales 51 harrastussportlast ja 20 profisportlast, osalejatest 32 olid naised ja 39 mehed, osalejate keskmine vanus oli 30 aastat. Uuringu tulemustest selgus, et kompulsivse treenimise ja depressiooni tase on positiivses korrelatsioonis nii profisportlaste kui ka harrastajate seas. Liigne treenimine on seotud nii ärevuse kui ka depressiooni tasemega. Profisportlaste seas esines depressiooni rohkem kui harrastajate seas. Harrastajate seas oli depressiooni tase seda kõrgem, mida suuremahulisemalt treeniti. Uuringu tulemustele toetudes on võimalik järeldada, et liigne ja obsessiivne treenimine võib viia kõrgema depressiooni ja ärevuse tasemeni.

Tabel 5. Treeningust sõltuvuses olevate ja mitte sõltuvuses olevate kolledži õpilaste ärevuse, depressiooni ja subjektiivset heaolu võrdlev analüüs (Li et al., 2015).

	Osalejate KMI (kehamassiindeksite) järgne jaotus			
	Alakaaluline	Normaalkaaluline	Ülekaaluline	Rasvunud
	(n = 1)	(n = 24)	(n = 6)	(n = 3)
Tervise ja sotsiaalmeedia käitumine				
Sotsiaalmeedia käitumine				
Keskmine arv sõnumeid päevas	20	67	87	83
Keskmine arv saadetud Snapchate päevas	0	13	18	20
Keskmine arv Instagrami postitusi nädalas	0	2	3	0
Keskmine Facebookis kulutatud aeg päevas	6.0 h	1.3 h	7.5 hr	3.7 h
Dieet				
Keskmine päevade arv mil süüakse 2½-3 tassi juurvilju	2.0	3.0	3.2	1.6
2 tassi puuvilju	4.0	3.0	3.0	1.3
Peamine toidu tegemise viis				
Kooli kohviku toit		33%		
Ise valmistatud	100%	58%	83%	67%
Perekonnaliikme valmistatud		4%	17%	
Väljas söömine		4%		33%
Trenn				
Keskmine arv trenne nädalas	0	3.2	3.5	3.0
Keskmine treeningu pikkus	0 min	40–50 min	40–50 min	20–30 min
Treeningu tüüp				
Aerobne treening		150%	83%	67%
Jõutreening		42%	7%	67%
Jooga		13%		33%
Ei teegi trenni	100%	13%	2%	

4.4. Düsmorfia

Meeste seas on levinud lihas düsmorfia (mõnikord nimetatakse ”*megarexiaks*”), mis on keha düsmorfiline häire, mille korral peetakse oma lihaseid ebapiisavateks ja tehakse kõvasti jõutrenni ning kasutatakse ka anaboolseid steroide. Sportlastel, kellel on lihas düsmorfia, on tihti vähese keharasva protsendiga, aga kõrge kehamassiindegiga ja seega häiritud toitumisharjumustega. Sel sündroomil on ka tugev seos treeningsõltuvusega. Nii toitumishäired kui ka keha düsmorfne häire on käsitletud kui psühhiaatrilised häired, sealjuures treeningsõltuvus seda ei ole. Kuigi need kaks konditsiooni tihti esinevad koos. Kuigi enamasti kannatavad selle all mehed, kuid koos *fitspirationi* levikuga on ka rohkem naisi selle probleemi küüsis. (Tod et al., 2016).

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on erinevate teaduslike artiklite põhjal saada ülevaade sotsiaalmeedia mõjust kehakuvandile ja treeningharjumustele, sealhulgas treeningsõltuvusele.

Spordiklubide külastamine on muutumas järjest populaarsemaks, sellest on saamas trend, mis mingil määral kujundab ka inimese sotsiaalset staatust. Põhjuseid miks inimesed trenni lähevad on aga erinevaid. Neist põhjustest oleneb, kas inimese motivatsioon treeningul osalemiseks on rohkem sisemine või välimine. Üheks peamiseks põhjuseks treenniga alustamiseks on siiski rahulolematuse oma kehaga ja trenni kasutatakse lihtsalt vahendina, millega liigset söömist kompenseerida. Treenimise eesmärgiks võiks kaalu kaotamise, maksimaalse töövõime ja treeningkoormuse saavutamise asemel olla suurenev enesehinnang, distsipliin, kasvav energiatase ning paranev tähelepanuvõime.

Tänapäeval kajastatakse oma treeninguid palju ka sotsiaalmeedias, et jagada edulugusid ning olla oma elustiiliga eeskujuks ja inspiratsiooniks teistele. Kuid trenni teemadel sotsiaalmeedias aktiivne olemine ei tähenda, et see otseselt mõjutaks positiivselt inimese reaalsel treeningkäitumist. Populaarsust on kogumas temaviide *fitspiration*, mille eesmärgiks on läbi inspireerivate piltide ja mõtteterade inimesi motiveerida tervislikumat elustiili harrastama. *Fitspirationi* aitab inimestel üles leida palju informatsiooni treeningute ja toitumise kohta. Kuigi kõik sellest ei pruugi olla tõepärane, annab see tavainimesele siiski võimaluse ja algse stardiplatvormi treeningutega alustamiseks. Alati ei pruugi olla tegelikkus see, mida sotsiaalmeedia vahendusel nähakse, oma postituse sisuloome osas peaks kindlasti suurema vastutuse võtma ka postitajad ise.

Läbitöötatud uuringutest on selgunud, et kõige enam on sellest inspireerivast meediasisust mõjutatud just noored naised. Ajaloos on naiste iluideaal olnud pidevas muutumises. Tänapäeval oleme jõudnud kahedimensioonilise iluideaalini, mis on samal ajal nii lihaseline kui ka sale. Selline kehalise vormi saavutamine on aga sageli naiste jaoks ebareaalne või tunduvalt aeganõudvam kui see sotsiaalmeedia vahendusel tundub. Seevastu meeste iluideaal on ajas püsinud kogu aeg üsna muutumatuna, kuid aina kasvav surve sotsiaalmeedia poolt, on suurendanud ka meeste rahulolematust oma kehade suhtes.

Tihti peale suunab rahulolematuse oma kehaga inimesi tegelema aktiivsemalt treeningutega ja toituma tervislikumalt. Püüdlus järjest perfektsema keha poole, võib tekitada soovi üha rohkem pingutada, toitumist piirata ja trenni teha, see aga võib lõppeda toitumishäire või treeningsõltuvusega. Äärmuslik ja liigne treenimine mõjub negatiivselt nii füüsilisele kui

ka vaimsele tervisele. Tekivad vigastused, mida ei suudeta sõltuvusliku treenimise tõttu enam välja ravida, halvenevad suhted kaaslastega ning mõningatel juhtudel võib areneda välja ka depressioon või ärevushäire.

Tulemuslik on treening, mis on teadlik ja tasakaalustatud. Realistlikud eesmärgid ja optimaalsed treeningmahud viivad üldise heaoluni ja seda kaasnevate negatiivsete mõjudeta. Sotsiaalmeedia on kasulik abimees informatsiooni otsimiseks ja oma fitness teekonna jagamiseks. Küll aga tuleks sotsiaalmeediat jälgida kriitiliselt, mitte lasta sellel mõjutada enda minapilti ega minna oma tervisekäitumises äärmustesse. Sotsiaalmeedia võib küll olla inspiratsiooniks, kuid oma eesmärkide saavutamiseks tuleks pöörduda spetsialistide poole, et vältida suuremat kahju tervisele.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Adams, J., Kirky, R. J. Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*. (2002) 10 (5), 415-437.
2. Allegre, B., Souvile, M., Therme, P., Griffiths, M. Definitions and measures of Exercise dependence. *Addiction Research and theory* (2006); 14 (6), 631-646.
3. American College Health Association. National college health assessment II: Undergraduate reference group executive summary executive report spring 2013.
4. Benton C, Karazsia B.T. The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image* 13 (2015), pp 22–27
5. Boepple L, Thompson J. K. A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *Int J Eat Disord* 49 (2016), pp 98–101.
6. Brown I. A theoretical model of the behavioural addictions - applied to offending. J.E. Hodge, M. McMurrin, R.C. Hollin(Eds.), *Addicted to crime*, Wiley (1997), pp. 13-65
7. Buckworth J, Dishman R.K, O'Connor P.J, Tomporowski P.D. *Exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL (2013) (2nd ed.),
8. Cash T.F. Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1 (2004), pp. 1-5,
9. Coyne S.M, Padilla-Walker L.M, Howard E. Emerging in a digital world a decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood* (2013), pp. 125-137
10. DeCoverley Veale D. M. E. Exercise dependence. *British Journal of Addiction* (1987), 82, 735–740.
11. Duggan M. Photo and video sharing grow online. *PewResearch Internet Project* (2013)
12. Dworkin S.L. Holding back: Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength. *Sociological Perspectives*, 44 (2001), pp. 333-350
13. Fidan T, Ertekin V, Isikay S & Kirpinar I.. Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, (2010), 51(1), 49–54.
14. Freimuth M, Moniz S, Kim S.R. Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8 (2011), pp. 4069-4081
15. Frisén A.. Measuring health-related quality of life in adolescence. *Acta Paediatrica*, (2007), 96(7), 963–968.
16. Frost L.. Doing bodies differently? Gender, youth, appearance and damage. *Journal of Youth Studies*, (2003), 6(1), 53–70.

17. Garner D.M, Rosen L.W, Barry D. Eating disorders among athletes. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7 (1998), pp. 839-857
18. Goncalves S.F, Gomes R. Exercising for weight and shape reasons vs.health control reasons: The impact on eating disturbance and psychological functioning. *Eating Behaviors*, 3(2012), pp 127-130
19. Griffiths M. Exercise addiction: a case study. *Addiction Research*, 5 (1997), pp. 161-168
20. Grogan S. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* Routledge, London and New York (2008) (2nd ed.)
21. Håman L, Barker-Ruchti N, Patriksson G, & Lindgren E.-C. . Orthorexia nervosa: An integrative literature review of a lifestyle syndrome. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, (2015) 10.
22. Hargreaves D & Tiggemann M.. The effect of “thin ideal” television commercials on body dissatisfaction and schema activation during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, (2003), 32(5), 367–373.
23. Hausenblas, H., Symons Downs, D. Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise*, (2002) 3, 89-123.
24. Hausenblas H.A, Downs D.S.Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3 (2002), pp. 89-123
25. Holland G, Tiggemann M. “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *Eating disorders*, 50 (2017), pp 76-79
26. Jong S.T, Drummond M.J.N. Exploring online fitness culture and young females. *Leisure Studies*, 35 (2016), pp. 758-770,
27. Karazsia B.T, van Dulmen M.H.M, Wong K, Crowther J.H. Thinking meta-theoretically about the role of internalization in the development of body dissatisfaction and body change behaviors. *Body Image*, 10 (2013), pp. 433-441.
28. Kaw E.. Steven Polgar Prize Essay (1991). Medicalization of racial features: Asian American women and cosmetic surgery. *Medical Anthropology Quarterly*, (1993), 7(1), 74–89.
29. Kelner S. *Treeningsõltuvuse ilmingud rühmatreeninguid harrastavate naiste seas. Magistritöö. Tallinna Ülikool. 2017.*
30. Korda H, Itani Z. Harnessing Social Media for Health Promotion and Behavior Change. *Health promotion practice* Volume: 14 (2011) issue: 1, page(s): 15-23

31. Krishnan A, Zhou X. Modeling the effect of health antecedents and social media engagement on healthy eating and quality of life. *Journal of Applied Communication Research* (2019) 47:4, pages 365-380.
32. Larsson H.. Materialising bodies: There is nothing more material than a socially constructed body. *Sport, Education and Society*, (2014), 19(5), 637–651.
33. Lavery J & Wright J.. Going to the gym: The new urban ‘it’ space. In J. Wright, & D. Macdonald (Eds.), *Young people, physical activity and the everyday* (2010) , (pp. 42–55). London: Routledge.
34. Levine M.P, Murnen S.K. Everybody knows that mass media are/are not a cause of eating disorders: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (2009), pp. 9-42,
35. Li M, Nie J, Ren Y. Effects of exercise dependence on psychological health of Chinese college students. *Psychiatria Danubina*. (2015) ;27(4):413–419.
36. Lichtenstein M.B, Emborg B, Daugaard S, Hansen N.B. Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behavior? *Addictive Behaviors Reports*, 6 (2017), pp 102-105
37. Lichtenstein M.B, Christiansen E, Bilenberg N, Stoving R.K. Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24 (2014), pp. 447-453,
38. Lichtenstein M. B, Hinze C.J, Emborg B, Thomsen F, Daugaard Hemmingsen S. Compulsive exercise: links, risks and challenges faced. *Psychol Res Behav Manag*. (2017), 10: 85–95.
39. Lisa RS, Joanne D. Temporal patterns of anxious and depressed mood in generalized anxiety disorder: A daily diary study. *Behaviour Research and Therapy* (2012); 50:131-141.
40. Markland D, Ingledew D.K. Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. *Self-determination theory in exercise and sport*, *Human Kinetics* (2007), pp. 23-24
41. Monok K., Berczik K., Urban R., Szoabo A., Griffiths M., Farkas J., Magi A., Eisinger A., Kurimay T., Kököney G., Kun B., Paksi B., Demetrovics Z. Psychometric properties and concurrent validity of to exercise addiction measures: A Population Wide Study. (2012) *Psychology of Sports and Exercise*. 13, 739-746.

42. Nelson M. C , Story M, Larson N.I, Neumark-Sztainer D, Lytle L. A. Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight related behavior change. *Obesity*, 16 (2008), pp. 2205-2211,
43. Ramme R.A, Donovan C.L, Bell H.S. A test of athletic internalisation as a mediator in the relationship between sociocultural influences and body dissatisfaction in women. *Body Image*, 16 (2016), pp. 126-132,
44. Robinson L, Prichard I, Nikolaidis A, Drummond C, Drummond M, Tiggemann M, et al. Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behavior. *Body Image*, 22 (2017), pp 65-71
45. Sabiston C.M, Chandler K. Effects of fitness advertising on weight and body shape dissatisfaction, social physique anxiety, and exercise motives in a sample of healthy-weight females. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 14 (2009), pp. 165-180
46. Zhao S, Grasmuck S, Martin J. Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24 (2008), pp. 1816-1836
47. Tiggemann M, Zaccardo M. ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology* (2016)
48. Tiggemann M, Zaccardo M. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15 (2015), pp. 61-67,
49. Tiggemann M, Ziccardo M. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15 (2015), pp 61–67.
50. Tod D, Edwards C, Cranswick I. Muscle dysmorphia: Current insights. *Psychology Research and Behavior Management*, 9 (2016), pp. 179-188
51. Vandereycken W.. Media hype, diagnostic Fad or genuine disorder? Professionals’ opinions about night eating syndrome, orthorexia, muscle dysmorphia, and emetophobia. *Eating Disorders*, (2011), 19(2), 145–155.
52. Vaterlaus J.M, Patten E.V, Roche C, Young J.A. #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*. 45 (2015), pp 151-157
53. Weinstein A, Maayan G, Weinstein Y. A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *J Behav Addict.* (2015) ;4(4):315–318.
54. Wiklund M, Bengs C, Malmgren-Olsson E.-B & Öhman A. Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth. *Social Science & Medicine*, (2010), 71(9), 1567–1575.

55. Wiklund E, Jonsson E, Coe A-B & Wiklund M 'Strong is the new skinny': navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education and Society*, (2019), 24:5, 441-454.

SUMMARY

Impact of social media to body image and exercise addiction

Purpose of the current bachelor thesis was to survey different articles and get overview of social media's influence to body image and exercise habits, including exercise addiction. Visiting sports clubs is getting more and more popular, it is becoming a trend, which determines person's social status. There are different reasons why people work out, some have internal motivators and others have external motivation. One of the main reasons for working out is dissatisfaction with one's body, so the exercise is used as a tool to compensate compulsive eating habits. The purpose of working out should be better self-esteem, and discipline as well as increasing energy and improved attention span, instead of lower weight or biggest training load .

Nowadays a lot of people share their fitness journeys online through social media, they try to inspire and motivate others to have better and healthier lifestyle. However being active online and posting about fitness does not mean that you are active offline.

Fitspiration is a popular social media trend. This trend consists of inspirational pictures and quotes to motivate people to live healthier, to work out more and to make healthier food choices. Everyone will find information about exercising and healthy eating through fitspiration. Although not all this information might be true, it is still a great start for all the people who are at the beginning of their fitness journey.

Processed studies have revealed that mainly women are influenced by this inspiring fitness content. Beauty ideals have changed a lot through the history. In earlier times most beautiful women were big and strong, this period was followed by times where the skinniest women were the prettiest. In today's world the beauty ideal for women is two dimensional, thin yet toned, but still not too muscular. This body type is extremely paradoxical and unreachable for most women. On the other hand, ideal body type for men has remained unchanged through the history of mankind. But the increasing pressure of social media has made men, in the same way as women, insecure about their bodies.

Dissatisfaction with their bodies often guides people to work out more and eat better. Going after the perfect body might lead to eating disorders or exercise addiction. Excessive exercising will have negative effect on mental as well as physical health. Injuries will occur, which cannot be treated because of the addictive behavior and unstoppable exercising. In some cases it can lead to depression or anxiety.

Training is effective when it is knowledgeable and balanced. Realistic goals and optimal training volumes will lead to general well-being without negative side effects. Social media is a beneficial tool for obtaining information and sharing one's fitness journey. However, everyone should observe social media critically. The self-image must not be allowed to be affected negatively by social media and striving for fitness should not go to the extremes.

Mina, Agnes-Gertrud Aavaste (22.03.1997),

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Sotsiaalmeedia mõju kehakuvandile ja treeningsõltuvusele”, mille juhendaja on Maarja Kalma, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Tartus, 11.05.2020