

# MIESOPISKELIJOIDEN KUNTOSALIMOTIIVIT

Rami Pelander

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu –tutkielma  
Kevät 2010  
Liikuntatieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Pelander, Rami 2010. Miesopiskelijoiden kuntosalimotiivit. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, 84 s.

Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia, miksi miehet käyvät kuntosalilla. Tutkin myös miten henkilökohtaiset taustatekijät (pituus, paino, ikä, kilpaurheilutausta, harjoitusintensiteetti, harjoituskertojen määrä, parisuhdetilanne ja tiedekunta, jossa opiskellaan) ovat yhteydessä kuntosalimotiiveihin. Kaikista taustatekijöistä muodostettiin erilaisia ryhmiä (esimerkiksi lyhyet, keskipitkät ja pitkät) ja niitä vertailtiin keskenään.

Tutkimuksen kohdejoukko koostui 187 iältään 19-40 –vuotiaasta suomalaisesta miesopiskelijasta ja heistä suurin osa (78.1%) ilmoitti käyvänsä viikoittain kuntosalilla. Aineisto kerättiin Jyväskylän liikuntatieteiden laitoksen kuntosalilta marraskuussa 2009. Olin henkilökohtaisesti jakamassa kyselylomakkeita kuntosalilla kolmen viikon ajan ja ainoastaan neljä miestä kieltäytyi vastaamasta. Kyselylomake koostui taustakyselystä ja kuntosalimotivaatiomittarista, joka koostui 87 väittämästä, joihin vastattiin viisiportaisella asteikolla. Kuntosalimotiiveja kuvaavat summamuuttujat muodostettiin faktorianalyysin, väittämien välisten korrelaation ja sisällöllisten samankaltaisuuksien perusteella. Summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet vaihtelivat .51-.94 välillä. Tilastollinen käsittely suoritettiin SPSS –ohjelmalla, josta käytin T-testiä ja varianssianalyysin LSD – testiä ryhmien keskiarvojen vertailuun.

Tärkeimpiä syitä miesopiskelijoiden kuntosaliharrastukselle olivat ”fyysinen hyvä olo” (ka 4.00) ja ”terveys” (ka 3.71). Keskipitkillä (178-185cm) miehillä keskinäinen kilpailu ja tiedostomaton vertailu on kovinta, sillä heidän motiivinsa olivat eniten ulkonäkökeskeisiä ja heitä itsetunnon kohentaminen motivoi muita enemmän. Painavat (85-135kg) ja normaalipainoiset miehet (73-84kg) haluavat kasvattaa enemmän lihaksia kuin kevyet miehet (54-72kg). Kevyet miehet eivät myöskään välitä voiman hankinnasta niin paljoa kuin painavimmat miehet. Painavat ja normaalipainoiset miehet kontrolloivat enemmän omaa painoaan kuin kevyet miehet, koska he saattavat olla ylipainoisia. Painaville ”väkivaltatilanteiden ehkäisy” oli tärkeämpi motiivi kuin kevyille. Miehen isokokoisuus voi tuoda isolle miehelle itselleen ja ympärillä oleville ihmisille turvallisuuden tunteen.

Jos salilla käydään ilman muita liikuntaharrastuksia, motiivit kuntosaliharjoitteluun ovat silloin erilaiset. Motiivit ovat enemmän ulkonäköä ja omaa hyvinvointia korostavia. Miehet, jotka haluavat enemmän arvostusta, kunnioitusta ja huomiota käyvät useammin kuin kerran viikossa salilla. Huomio saavutetaan näkyvillä lihaksilla ja voiman lisääntymisellä. Sinkuille ”muiden salilla kävijöiden katselu” oli tärkeämpi syy käydä salilla kuin parisuhteessa eläville. Naisten katselu on oletetusti tärkeämpi kuntosalilla käymisen syy sinkuille kuin parisuhteessa elävillä miehillä. Sinkkumiehet katselevat enemmän naisia, potentiaalisia kumppaneita myös kuntosalilla.

Avainsanat: liikuntamotiivit, opiskelijat, kuntosalit, miehet

# SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ .....	2
1 JOHDANTO .....	5
2 KUNTOSALIKÄVIJÖIDEN LIIKUNTAMOTIIVIT.....	8
2.1 Omaan kehoon liittyvät motiivit .....	10
2.2 Psykkiseen hyvinvointiin liittyvät motiivit .....	15
2.3 Sosiaaliset motiivit .....	17
2.4 Fyysiseen hyvinvointiin ja suorituskyykyyn liittyvät motiivit.....	18
3 TAUSTATEKIJÖIDEN YHTEYS MOTIIVEIHIN .....	21
3.1 Henkilökohtaiset taustatekijät .....	21
3.2 Yhteiskunnan muutos .....	22
3.3 Tasa-arvoistuminen .....	23
3.4 Visualisoitu ruumis .....	23
3.5 Tiedotusvälineet miesihanteen idealisoijana .....	24
3.6 Urheilijat esikuvina .....	25
4 TUTKIMUSONGELMAT.....	27
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	28
5.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	28
5.2 Aineiston keruu .....	31
5.3 Tutkimuksessa käytetty mittari .....	31
5.4 Tutkimusaineiston analysointi .....	33
5.5 Tutkimuksen luotettavuus .....	33
5.5.1 Kuntosalimotivaatiomittarin validiteetti .....	34
5.5.2 Kuntosalimotivaatiomittarin reliabiliteetti .....	36
6 TULOKSET .....	38
6.1 Miesopiskelijoiden kuntosalilla käymisen motiivit .....	38
6.2 Demografisten taustatekijöiden yhteys kuntosalimotiiveihin .....	39
6.3 Liikuntaan, tiedekuntaan ja parisuhdetilanteeseen liittyvien taustatekijöiden yhteys kuntosalimotiiveihin.....	45
7 POHDINTA .....	55

7.1 Aineisto ja tutkimusmenetelmät.....	55
7.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	56
7.2.1 Motiivien tärkeysjärjestys .....	56
7.2.2 Taustatekijöiden yhteys motivaatiotekijöihin .....	58
7.3 Jatkotutkimusehdotuksia .....	65
<b>LÄHTEET</b> .....	67
<b>LIITTEET</b> .....	70
Liite 1. Kuntosalimotivaatiokysely .....	70
Liite 2. Kuntosalimotivaatiotekijöiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa ja korrelaatio –kertoimet .....	76

## 1 JOHDANTO

Kuntosalit ovat perinteisesti yhdistetty enemmän tai vähemmän kehonrakennukseen sekä myös kehonrakennuksen varjopuoleen, dopingiin. Kuitenkin erilaisten kuntosalien suosio on kasvanut ja ne ovat saavuttaneet oman paikkansa kuntoilijoiden parissa. Kuntosali ei ole vain kilpakehonrakentajien harjoittelupaikka, vaan ihan tavallisten ihmisten kuntoilupaikka. (El-Zein & Kataja 1994, 49.) Joskus kehonmuokkauksen väitetään olevan epämuodikasta, mikä on hyvin absurdia tilanteessa, jossa näyttelijöiden, musiikkikanavien tähtien ja mallien itsestään selvästi vaadittaviin perusominaisuuksiin kuuluu treenattu ja sopusuhtainen ruumis (Kinnunen 2001, 204). Musiikkimaailmasta tuttu rap-tähti 50 Cent esiintyy musiikkivideoissa ilman paitaa esitellen ylävartalonsa lihaksia ja mukana ovat vielä seksikkäät ja vähäpukeiset naiset korostamassa hänen miehisyyttään. Lihaksikkaalla ja vähärasvaisella keholla halutaan viestiä ylivoimaista miehekkyyttä ja sen ylivertaisuutta muihin ruumistyyppeihin verrattuna. Rap-tähtiä, huippunäyttelijöitä ja malleja ihannoidaan. Heitä yhdistää usein treenattu vartalo. Ruumiista on tullut väline saavuttaa jotain enemmän länsimaisessa yhteiskunnassa. Terveellisen näköinen keho viestii itsehallintaa, energisyyttä ja päättäväisyyttä. Hyvännäköiseen ja lihaksikkaaseen ruumiiseen liittyy paljon sankarillisia piirteitä – siitä on tehty hyve.

Ruumiinkulttuurilla on pitkä historia (Kinnunen 2001, 199). Antiikin Kreikan patsaat ovat esteettisesti kauniita muotokuvia urheilullisista miesvartaloista. Lihaksikas ruumis ei ole aina ollut vallan tai hyvinvoinnin merkki. Ihmishistoriassa on aikoja, jolloin raavailla talonpojilla oli lihakset ja herrat olivat lihavia – ruumis kuvasi asemaa yhteiskunnassa. Nyky-yhteiskunnassa lihakset toimivat keskiluokan koristeina (Karisto 1988, 55-57). Kauneushanteet muuttuvat eri aikoina ja niihin vaikuttavat kulttuuriset virtaukset, viihdemaailman ilmiöt ja yhteiskunnan arvostukset. Esteettiset arvot ovat nousseet terveydellisten arvojen rinnalle, elleivät jo jopa ohi. Ulkoisesta ruumiista on tullut hyvin keskeinen väline arkielämän elämyksissä. (Kinnunen 2003.) Yhteiskunta asettaa paineita ulkonäöllisiin seikkoihin ja ulkonäköä havainnoidaan ja arvostellaan julkisesti (Ziehe 1992,

283-284). Miehet ovat nykyään myös katseen kohteita, eivät pelkkiä katselijoita. Visuaalinen media on ollut merkittävin ruumiillisten mallien esittäjä (Kinnunen 2003).

Tässä pro gradu –tutkielmassa etsin vastauksia siihen, miksi miesopiskelijat käyvät kuntosalilla. Tarkoituksena on saada laaja käsitys miespuolisten kuntosalikävijöiden kuntosaliharrastuksen motiiveista. Teoria osassa käytän kehonrakentajia esimerkkeinä kuntosaliharrastajien ääripäänä ja heitä koskevat tutkimustulokset voivat kenties esiintyä lievimmissä muodoissa tavallisilla harrastajilla. Tavallisen kuntosaliharrastajan ja kilpakehonrakentajan motiivit voivat olla sekä samanlaisia että erilaisia. Motiivit ovat yksilöllisiä (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 168-169), joten niitä ei voi yleistää suoraan kaikkiin kuntosalikävijöihin. Jokaisella kuntosaliharrastajalla on omat motiivinsa ja vaikuttavat tekijät taustalla. Tosin on hyödyllistä pohtia yleisempiä liikuntamotivaatiotekijöitä, jotta voidaan ymmärtää paremmin motivaatioita ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Liikuntamotivaatiotekijöiden tutkiminen ja tulosten hyödyntäminen liikuntaa ohjaavissa ammateissa voisi olla yksi ratkaisu liikkumattomuuteen.

Yhteiskunnan muutos on saattanut osaltaan ollut vaikuttamassa tähän ilmiöön. Naisten odotukset miehen vartalosta ovat myös kasvaneet. Media on luonut kuvan ideaalimiehestä, siitä millainen miehen ruumiin pitäisi olla. Odotukset ja mielikuvat miehen ruumiista ovat muuttuneet ja se tuottaa osalle miehistä ongelmia: huonoa oloa ja itsetunto-ongelmia.

Korkeakouluopiskelijoista 80 prosenttia harrastaa oman ilmoituksensa mukaan liikuntaa vähintään kerran viikossa, runsaat 50 prosenttia vähintään kaksi kertaa viikossa ja runsaat 20 prosenttia vähintään neljä kertaa viikossa. Opiskelijat harrastavat liikuntaa yleisimmin omatoimisesti joko yksin tai ystäväpiirissä. Yliopistoliikunnan toimintaan osallistuu runsas viidennes opiskelijoista, useimmiten se on kuntosali. Liikunnan harrastaminen kuitenkin vähenee opiskelun edetessä. (Kunttu & Huttunen 2006.)

Korkeakouluopiskelijat sijoittuvat yleensä korkeaan sosioekonomiseen asemaan tulevaisuudessa. Sosioekonomisen aseman ja koulutuksen mukaiset liikuntaerot ovat selvät: toimihenkilöt harrastavat työntekijöitä yleisemmin kuntoliikuntaa, vähiten liikkuvat

maatalousyrittäjät. Mitä enemmän koulutusta, sitä yleisempää kuntoliikuntaharrastus on. (Liikunta valintojen virrassa 2007.) Eniten kuntoliikuntaa harrastavat opistotasoisien ammatillisen koulutuksen saaneet ja korkeakoulututkinnon suorittaneet. Ammattikoulun tai -kurssin käyneet ovat toiseksi aktiivisimpia ja vähiten kuntoliikkuja on vailla ammatillista koulutusta olevien joukossa. Kaupungeissa harrastetaan liikuntaa enemmän kuin maaseudulla. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2006, 65-66.)

## 2 KUNTOSALIKÄVIJÖIDEN LIKUNTAMOTIIVIT

Motiivit ryhmitellään kahteen eri pääryhmään: biologiset ja psykologiset motiivit.

Biologiset motiivit perustuvat ihmisen biologisiin tarpeisiin esimerkiksi juominen ja syöminen. Psykologiset motiivit liittyvät psyyken toimintaan, joka on sidoksissa ympäristöön, jolloin voidaan puhua sosiaalisista motiiveista. Motivaatiopsykologian peruskysymys liittyy motiivien luonteeseen: ovatko kyseessä sisäiset vietit, voimat ja tarpeet, jotka työntävät ihmistä toimimaan kohti päämäärää vai ympäristön ihmistä puoleensa vetävät ärsykkeet. (Maslow 1970, 97–104; Vilkkö-Riihelä 1999, 449.)

Ihmiset eivät tiedosta kaikkia motiivejaan. Toiminnan päämäärien tiedostaminen ja tietoinen tavoitteen asettelu lisää toiminnan todennäköisyyttä ja pysyvyyttä.

Liikuntamotivaatio saattaa olla voimakkaasti emotionaalisesti virittäytynyttä siten, että tavoitteena liikunnassa on tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen. Tähän liittyy hedonistinen motivaatioteoria, joka korostaa mielihyvän saavuttamisen merkitystä. Yksilö voi motivoitua tavoittamaan suorituksia, joissa kokee saavansa tuloksia. Tätä kutsutaan kompetenssimotiiviksi, jossa on tärkeätä koettu menestyminen. (Telama 1986, 152-153.)

Psykologiassa lähdetään siitä, että psyykkiset toiminnot noudattavat mielihyväperiaatetta.

Ihminen pyrkii toimimaan niin, että saa kokea mahdollisimman paljon mielihyvää ja joutuu kokemaan mahdollisimman vähän mielihäpä. (Vuorinen & Tuunala 2001, 100.)

Motivaatiopsykologia pyrkii selittämään, miksi ihmiset toimivat tai ajattelevat juuri tietyllä tavalla, eivätkä jollakin vaihtoehtoisella tavalla. Motivaatiopsykologiassa tarpeet määritellään usein perusuontoisiksi motiiveiksi, kun taas tavoitteet ja päämäärät ovat tietoisia motiivirakenteita. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10.)

Suomalaiset liikkuvat virkistyäkseen, rentoutuakseen ja kohottaakseen kuntoaan.

Liikunnasta haetaan jännitystä, haasteita ja fyysistä ponnistelua, mutta myös rauhoittumista ja luontoelämyksiä. Liikunnan harrastamisessa ovat tärkeitä myös sosiaaliset kannustimet.

Iän lisääntyessä kunnon ja terveyden ylläpitäminen nousee entistä tärkeämmäksi motiiviksi.

Terveydenlukupaito on tärkeä vaikuttaja motiivien syntyyn. Terveydenlukupaito tarkoittaa



yksilön kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja, jotka määrittävät motivaation ja valmiudet löytää, ymmärtää ja käyttää tietoa terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Heikko terveydenlukutaito yhdistetään sosiodemografisista tekijöistä muun muassa matalaan koulutustasoon (Poskiparta 2009) – miesopiskelijoista tulee korkeasti koulutettuja ja heidän terveydenlukutaitonsa on kenties korkea. Toiminta ei ole vain motiivien seuraus vaan motiivit voivat myös muuttua toiminnassa (Telama 1986, 152). Motivaatio ohjaa toiminnan voimakkuutta, kestoja ja suuntaa. Liikunnassa motivaatio voi vaikuttaa yrittämiseen, keskittymiseen, pitkäjänteisyyteen, täsmälliseen harjoitteluun, parempaan suoritukseen, pidempään harjoituskertaan, liikunnan aloittamiseen tai liikunnan lopettamiseen. (Roberts 1992, 5-6.)

Aikuisväestön tärkeimmät liikuntamotiivit Telaman (1986) tutkimuksessa olivat virkistys, ja rentouttava ja rauhoittava vaikutus. Liikunta koetaan henkisesti uusintavana ja voimavaroja antavana ja toisaalta jännityksen ja ahdistuneisuuden purkamismekanismina. Kunto on myös yleinen motiivi. Kunto liikuntaharrastuksen motiivina saattaa heijastaa yleistä liikuntapropagandan vaikutusta, koska se on ollut keskeinen viesti liikuntapropagandassa. (Telama 1986, 162-163.) Opiskelijoiden tärkeimmät syyt harrastaa liikuntaa ovat oma ilo sekä kunnosta ja terveydestä huolehtiminen (Kunttu & Huttunen 2006).

Liikunnan sosiaaliset motiivit liittyvät yhdessäoloon ja siitä saatuun mielihyvään, uusien tuttavien, ystävien tapaamiseen, toisten henkilöiden antamiin virikkeisiin ja mukaan vetämiseen tai sitten yhteisön tai yleensä julkisuudessa esitetyn sosiaalisen paineen kokemiseen. Etenkin porukan ja kavereiden tapaaminen on tyypillisesti nuorten miesten motiivi. Liikunnan harrastaminen yksin ei kuitenkaan ole lainkaan poikkeavaa, sillä yksinäisyys on tärkeätä, jotta pääsee eroon arkiympäristöstä ja arkihuolista. (Telama 1986, 165-166.)

Syy liikkumiseen voi olla myös, että se on lapsena opittu tapa. Liikunnan harrastaminen voi olla elämäntapa ja sitä tehdään tottumuksesta. Aikuisväestön harrastamat eri liikuntamuodot saattavat tuottaa samankaltaisia elämyksiä ja vaikutuksia. Eri

liikuntamuotoihin saattaa kuitenkin liittyä hyvin erilaisia motiiveja. (Telama 1986, 166-168.)

Motiivit ja liikuntatavoitteet voivat muuttua iän ja elämäntilanteen myötä (Liikunta valintojen virrassa 2007, 48). Liikunnan merkitys ihmiselle eri elämänvaiheissa on erilainen ja sen vuoksi myös liikuntamotiivit muuttuvat jonkin verran. Kuitenkin kaikkein yleisimmät motiivit kuten nauttiminen luonnosta, virkistys ja rentoutuminen sekä kunnon kohentaminen yleensä, säilyvät suurin piirtein yhtä tärkeinä aikuisiän eri vaiheissa. Muutoksia tapahtuu sosiaalisessa motivaatiossa, suoriutumismotivaatiossa ja painonsäätelyssä sekä eräissä terveystermiineissä. Sosiaalinen motivaatio on tyypillistä nuorille miehille. Liikunnasta saatu jännitys, siihen liittyvä ponnistaminen ja suoriutumisen halu sekä lajeihin ja ympäristöihin liittyvät tekijät ovat sellaisia seikkoja, joiden merkitys miehillä iän mukana vaihtelee. Miehillä painonsäätelymotiivi vähenee iän myötä. (Telama 1986, 172-173.)

## 2.1 Omaan kehoon liittyvät motiivit

*Kehon ihannointi.* Hyvän ja kauniin samaistamisella on länsimaisessa ajattelussa pitkä perinne: se ulottuu aina antiikin Kreikkaan saakka. Antiikin veistostaiteessa jumalat kuvattiin lihaksikkaiksi miehiksi, joiden kehonosien välillä vallitsi täydellinen harmonia. Tätä piti myös ihmisten tavoitella. (Kinnunen 2001, 199.) Tällä vuosituhanella Fitness-kulttuurissa esteettiset arvot ovat nousseet terveydellisten arvojen rinnalle.

Valtakulttuurissamme yhä useampi mies tuntee paineita ulkomuodostaan ja muokkaa ruumiistaan jopa rajummin kuin ikuisesti laihduttavat naiset. Ideaaliruumiin saavuttaakseen miehen pitäisi laihduttaa, harjoitella kovaa ja käyttää steroideja. Nelisenkymmentä prosenttia eurooppalaisista ja amerikkalaisista miehistä haluaisi vartalon, jota ei voi saavuttaa ilman steroideja, erittäin raskasta kuntosaliharjoittelua ja tarkasti kontrolloitua ruokavaliota. Sekä omaan ruumistyöhön uppoutuminen että siitä pakeneminen sisältyvät nykyiseen ruumiinkulttuuriin. Kummassakin tapauksessa on kyse esteettisten ruumiiden palvonnasta ja ylipäättään ulkoisen ruumiin keskeisyydestä arkielämän elämyksissä.

Kehonrakennuslogiikka läpäisee kuitenkin koko tiedotusvälineurheilun, kuten kaikki visuaalisen median lajit: elokuvat, televisiosarjat, internetin, tietokonepelit, musiikkivideot ja mainoskuvat. Urheilullisen näköiset vartalot tulvivat kaikkialta. (Kinnunen 2003.)

Erilaiset ruumiin huoltamisen tavat ovat kuvitteellisen yhteisöllisyyden ilmauksia: ”Kehoa rakennetaan, hoidetaan ja kaunistetaan yhtäältä toisen silmien edessä ja toisaalta jotta toinen näkisi sen. Näin se, mikä saattaisi vaikuttaa individualismilta, osoittautuukin vain yhdeksi heimohedonismien ilmenemismuodoksi.” (Maffesoli 1995, 65.)

*Ulkonäkö.* Miesten kehonmuokkauksen räjähdysmäistä suosiota on vaikea ymmärtää ilman sitä tosiasiaa, että miesten ulkonäköön kohdistetaan nykyään yhä enemmän paineita, jotka miehet kokevat todellisina. Miehet hakevat kuntosalilta voimaa ja terveyttä, mutta ensisijaisesti ulkonäköä. He haluavat näkyvää lihaksikkuutta, joka esteettisyysarvonsa lisäksi tuo esiin ja kuvailee ruumiin funktionaalisia ominaisuuksia: terveyttä ja voimaa. Näitä ominaisuuksia ei olisi olemassa ilman esteettisiä lihaksia. (Kinnunen 2001, 208.) Nuoret naiset vaativat nuorilta miehiltä yhä enemmän. Henkisen pääoman lisäksi miehen tulee myös näyttää hyvältä ja trimmatulta. Esimerkkinä ovat 1990-luvulla alkaneet Mister-kisat, joissa viimeisen päälle trimmatut miesehdokkaat kisailevat komeimman tittelistä. Tosin menestyäkseen on misterin punttien nostelun ohella hoidettava myös ihoa, kasvoja ja hiuksia. Mr. Finlandia voidaankin pitää estetisoituneen maskuliinisuuden yhtenä myöhäismoderniin aikaan kuuluvana ilmentymänä. (Hänninen 1997, 125-127.) Kauniit, modernit ja maskuliiniset miehet ovat metroseksuaaleja eli ulkonäöstään ja elämäntyylistään huolehtivia miehiä. Kehonmuokkaajien varhaisin esteettinen motiivi on ollut tarve miellyttää seksuaalisesti. Vartalon muokkaaminen esteettisten tavoitteiden vuoksi on toimintaa, joka sekoittaa feminiinisiä ja maskuliinisia tapoja. (Kinnunen 2001, 206.) Nyt mieskin voi arvioida omaa ulkonäköään peilistä.

Klein (1993, 4) kirjoittaa: ”Suhtautuminen maskuliinisuuden ruumiillisiin tunnusmerkkeihin, penikseen ja lihaksiin, muokkaa jokaisen miehen minäkuvan muodostumista”. Kleinin mielestä ruumis ja ennen kaikkea lihaksisto ovat miehen merkittävimpiä pätemisen välineitä. Hänen mukaansa ei ole merkitystä sillä, onko mies

kirjanpitäjä, tiedemies, pappi vai poliisi. Jokainen mies on käynyt dialogia lihastensa kanssa. Ylenpalttisen kehonrakentamisen ensisijainen tehtävä on luoda miehille varmuus omasta sukupuoli-identiteetistään. (Klein 1993, 4.) Edwardsin (1990) mielestä tällä tavoin halutaan luoda hypermaskuliininen imago (Kinnunen 2003, 213). Kinnunen (2001, 197) toteaaakin: ”Koska mies ei voi kasvattaa huolestuneisuutensa keskiössä olevaa ja selkeimmin sukupuoltaan symboloivaa elintä, penistä, hän kasvattaa lihaksia.” Lihaksikkuutta halutaan välillä korostaa niin paljon, että osa kuntosaliharrastajista on valmiita käyttämään lisäravinteita ja dopingia – sallittuja ja kiellettyjä aineita. Lihasmassaa lisääviin aineisiin kuuluu kirjava joukko teholtaan varsin erilaisia valmisteita sallituista lisäravinteista ja urheilusuoritusta parantavista valmisteista kiellettyihin hormonivalmisteisiin. Miehisen ulkomuodon kohentaminen ja fyysisen voiman lisääminen ovat tärkeimmät käyttömotiivit. Suurina annoksina anaboliset steroidit ovat tehokkaita lihasmassan lisääjiä. (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007.)

*Viehätyivoima.* Lihaksikkaan miehen ilmoitetaan edustavan seksuaalisesti vetoavinta miestyyppiä kehonrakennuksen retoriikassa. Ilman lihaksikasta vartaloa miehellä ei voi oikeastaan olla tyydyttävää seksielämää. Lihaksikkuutta kuvataan myös seksuaalisen haluttavuuden takaajana, joka peittoaa miesten perinteisemmät avut, kuten varakkuuden. (Kinnunen 2001, 210.)

Kinnusen (2001) väitöskirjassa on haastateltu 30 kehonrakentajaa. Heidän mielestään hoikkaus ja tiukkuus yhdistettynä ilman lääkkeitä saavutettavaan, mahdollisimman suureen lihaksikkuuteen on esteettisesti hienoin vartalo. Osa kehonrakentajista on sitä mieltä, että oman kehon pinnan täydellistäminen on rakkautta omaa kumppania kohtaan. Toisten miellyttämistä pidetään tärkeänä. (Kinnunen 2001, 210, 212.) Ihmisvartalo on välineellistetty ja sen pinta voi kuvata jopa tunteita muita ihmisiä kohtaan.

Freeman (1989) ja Synnott (1988) väittävät, että ulkoisesta kauneudesta on tullut olennainen sosiaalisen pääoman muoto. Ulkonäkö on postmodernia statusjärjestelmää luova ja kalliin kauneusteknologian aikana peilaava ominaisuus, jonka on havaittu olevan yhteydessä selkeästi erilaisten sosiaalisten etuisuuksien välillä. Katz (1995) ja Synnott

(1993) ovat havainneet, että tutkimuksissa on huomattu niin kutsuttu kauniiden ihmisten sädekehäilmiö – kauniita pidetään lahjakkaina, ystävällisinä, mielenkiintoisina, luotettavina, yhteistyökykyisinä ja seksuaalisina. Ulkonäöllä on merkitystä sosiaalisissa suhteissa ja työelämässä. Edullisen ulkonäön hyödyntäminen ihmissuhteissa, työmarkkinoilla ja elinkeinona oli Kinnusen (2001) tekemien haastattelujen mukaan luonnollista, hyväksyttävää ja väistämätöntä. Etenkin amerikkalaiset olivat sisäistäneet ulkonäön merkityksen kaikessa sosiaalisessa elämässä. (Kinnunen 2001, 199-202.)

Kauneus ei aina ole hyvä asia, sillä siihen liitetään joskus myös kielteisiä ominaisuuksia kuten epäuskottavuus, pinnallisuus, teeskentelevyys ja huikentelevaisuus. Aikaisemmin vain kauniin naisen täytyi todistaa älykkyytensä, nyt tämä alkaa koskea myös miehiä. Tällä hetkellä kauneinta on olla ”fit”: näyttää terveeltä, luonnolliselta, urheilulliselta ja seksikkäältä. Tutkimuksen mukaan kehonmuokkaajat uskoivat, että ihminen pyrkii miellyttämään ulkonäöllään ja jokainen meistä haluaisi kauniin vartalon. Ruumiin ulkoiseen olemukseen piittaamattomasti suhtautuvaa ihmistä kehonmuokkaajat pitivät enimmäkseen luonnottomana ja valehtelijana. (Kinnunen 2001, 199-202.)

*Tyytymättömyys omaan kehoon* (engl. body image disturbances) on yleisesti ollut naisilla normaalia länsimaisissa kulttuureissa jo pitkään. Nyt tyytymättömyyttä omaan kehoon voidaan kenties havaita miehillä ja pojillakin. Miehillä se ilmenee syömishäiriöinä, liiallisena treenaamisena, steroidien käyttönä, masennuksena ja huonona itsetuntona. Miehet haluavat olla lihaksikkaampia ja vähärasvaisempia kuin ovat. Kehon paino ja sen muoto (lihaksikkuus) ovat keskipisteessä miesten ruumiinkuvassa. Miehet haluaisivat olla myös pitkiä ja pitää kaikki hiukset päässään. Karvaton keho on myös halutumpi miesten keskuudessa kuin karvainen. Useat miehet aliarvioivat peniksen kokoa ja uskovat sen olevan keskimääräistä pienempi. (Tiggemann, Martins, & Churchett 2008.) Miesten psykologiseen hyvinvointiin vaikuttavat tyytyväisyys lihaksistoon, kehon rasvaan ja pituuteen (Bergeron & Tylka 2007). Painoindeksi, vyötärön ympäryys ja vapaa-ajan aerobinen liikunta ei ole yhteydessä lihaksiston tyytymättömyyteen. Tyytymättömyys lihaksistoon on yhteydessä psykologisiin ongelmiin, päihdekäyttöön, pituuden

tyytymättömyyteen, koettuun fyysiseen kuntoon ja elämän tyytyväisyyteen. (Raevuori ym. 2006.)

Valtaosa erityisesti nuorista miehistä on tyytymättömiä ulkonäkönsä ja haluaisi lisää maskuliinisia lihaksia. Tästä ei tosin puhuta julkisuudessa vielä yhtä avoimesti kuin naisten ulkonäköhuolista. (Kinnunen 2001, 207.) Miesten ulkonäköpaineet saattavat olla yleistyvää ilmiö.

Hietalahden ja Saunamäen (2004) tutkimuksen tuloksena oli, että lähes poikkeuksetta kaikki haastatellut kuntosalikävijät halusivat pudottaa painoaan tai kiinteytyä. Oli tyypillistä, että omaa vartaloa ei pidetty tarpeeksi hoikkana. Laihuusideaali on lyönyt itsensä läpi. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin suhteellisen tyytyväisiä omaan vartalonsa, tosin parantamisen varaa vielä nähtiin olevan. Toiselle se oli viisi kiloa vähemmän painoa ja toiselle enemmän lihasta. Tämä kuvaa yleistä suhtautumistapaa tai kulttuurista ilmapiiriä, jonka mukaan kenenkään vartalo ei ole täydellinen. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 51.)

Ruumiinkuvan häiriöitä esiintyy kuntosaliharrastajilla. Lihasdysmorfia (engl. muscle dysmorphia) on psykiatriseen tautiluokitukseen kuuluvan dysmorfisen ruumiinkuvahäiriön eräs muoto. Tämä tunnetaan myös nimillä käänteisanoreksia (engl. reverse anorexia) ja bigoreksia. Lihasdysmorfiasta kärsivä mies on tyytymätön lihastensa kokoon, muotoon ja erottuvuuteen. Tärkeitä ovat vyötärö-lantio –suhde, vatsalihasten erottuvuus, haislihasten ja hartioiden koko sekä reisien, pakaroiden ja pohkeiden koko ja muoto. Lihasdysmorfiaan liittyvä välttämiskäyttäytyminen johtuu häpeän tunteesta hinteläksi koetun vartalon vuoksi. Häiriöstä kärsivä voi välttää saunaan tai uimarannalle menemistä sekä tilanteita, joissa joutuisi olemaan vähissä vaatteissa muiden nähden. Taudinkuvaan kuuluu määrältään runsas, muuta elämää ja sosiaalisia suhteita häiritsevä, tiukkojen sisäisten sääntöjen alainen painoharjoittelu. Häiriöstä kärsivät käyttävät usein lihasmassaa lisääviä sallittuja ja kiellettyjä aineita. Häiriössä tavallista on ruumiinkuvan häiriintyminen; mies ei näe vartaloaan realistisesti vaan todellista lihavampana tai hintelämpänä. Myös perfektionistiset, pakko-oireiset ja vaativat persoonallisuudenpiirteet, pakonomainen

liikunta, vartalon jatkuva peilaileminen, mittaaminen tai punnitseminen sekä häiriintynyt ja jäykkien sisäisten sääntöjen alainen syömiskäyttäytyminen ovat tyypillisiä ruumiinkuvan häiriöistä kärsivillä. (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007.)

Myös syömishäiriöt ovat miesten ongelma, vaikka ne ovatkin miehillä kymmenen kertaa harvinaisempia kuin naisilla. Esiintymiseen liittyvissä töissä, joissa vartaloihanne on hyvin vähärasvainen ja ulkoinen olemus keskeisessä asemassa, syömishäiriön puhkeamisen riski on miehillä suurentunut. Miesten ja poikien syömishäiriöt tunnistetaan terveydenhuollossa huonosti; heillä näitä sairauksia ei tavallisesti osata edes epäillä. Toisaalta syömishäiriöiden leimautuminen naisten sairauksiksi vaikeuttaa entisestään miesten hakeutumista hoitoon. Syömishäiriöt saatetaan leimata myös homomiesten sairauksiksi, mikä voi entisestään vaikeuttaa heteromiesten hoitoon hakeutumista. (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007.)

## 2.2 Psykkiseen hyvinvointiin liittyvät motiivit

Jos liikuntaa harrastetaan vähän, sen määrän lisääminen voi kohottaa psyykkistä hyvinvointia. Liikkuva ja hyvinvoiva ihminen ei välttämättä tarvitse enää lisää liikuntaa. Psykkinen tasapaino, vastuuntunto ja sosiaalisuus tukevat liikuntaharrastusta. Psykkiset ongelmat ja ahdistus taas vähentävät halukkuutta osallistua liikuntaan. Tämä ilmiö korostaa liikkuvien ja liikkumattomien hyvinvointikokemusten eroja, koska juuri ne, joiden hyvinvointiin liikunta vaikuttaisi myönteisesti, liikkuvat kaikkein vähiten. (Ojanen 2001, 103, 105.) Yleisesti hyväksytyyn käsitykseen mukaan liikunnan harrastaminen edistää psyykkistä hyvinvointia. Liikunta parantaa yleistä vireystilaa, laukaisee stressiä sekä luovan onnistumisen elämyksiä. Omien taitojen ja edistymisen tunnistaminen vaikuttaa myönteisesti minäkuvaan. (Kinnunen 2001, 227.) Kinnusen (2001) haastateltavista monet korostivat, että kuntosalilla käymisen yksi tärkein tavoite on henkisen hyvinvoinnin edistäminen. Kehonrakentajien tavoittelema metamorfoosi eli muodonmuutos ei ole pelkästään fyysinen vaan myös psyykinen prosessi. Harrastelijakehonrakentajien mukaan kehonrakennuksessa tavoitellaan henkistä hyvinvointia voiman hankkimisen ja ulkonäöllisten motiivien jälkeen, kehityskaaren huipentumana. Ruumiin esteettisyyttä

palvotaan itseisarvona, mutta samalla se symboloi täydellisiä henkisiä ominaisuuksia. Ruumiin työstämisestä on tullut kulttuurissamme selkeästi hyve. Sillä halutaan viestiä kontrollia, tahtoa, energisyyttä, päättäväisyyttä, kykyä tehdä itsestään jotain, mielen ylivoimaa lihan heikkouksiin nähden sekä varakkuutta. (Kinnunen 2001, 226, 236.)

*Itsetunnon parantaminen.* Dutton (1995) ja Klein (1990) arvioivat kehonrakennukseen liittyvän narsismin olevan tehokasta terapiaa heikosta itsetunnosta kärsiville miehille. Psykologit ovat arvioineet kilpakehonrakentajien psyykkisiä ominaisuuksia. Voimakkaan narsistisuuden lisäksi kilpakehonrakentajilla on keskimääräistä myönteisempi minäkuva. Heillä on todettu olevan normaalia parempi psyykinenkestokyky, mikä on tyypillistä muissakin urheilulajeissa menestyville ihmisille. Monet kehonrakentajat eivät edes yritä kiistää sitä, että he yrittävät kohentaa itsetuntoaan hankkimalla lihaksia. (Kinnunen 2001, 228-229.)

*Turvallisuus.* Abraham Maslow toi esiin 1960-luvulla motiivihierarkian. Siinä olevat motiivit ovat yleisinhimillisiä. Puutemotiivit ilmenevät jonkin kyseisellä hetkellä puuttuvan asian tarpeena. Turvallisuuden motiivit kuuluivat puutemotiiveihin. Turvallisuuden motiivien tulisi täytyä ennen rakkauden ja yhteenkuuluvuuden motiiveja, joiden tyydyttäminen vasta virittää sosiaalisen arvostuksen motiivit. Maslowin mukaan ihminen pyrkii tyydyttämään perustarpeensa ennen kaikkea, mukaan lukien siis myös oman henkilökohtaisen turvallisuuden tunteensa. (Vuorinen & Tuunala 2001, 148-149.)

Kehonrakentamisella pyritään varsin konkreettisesti lisäämään voimaa ja sen tuomaa turvallisuuden tunnetta. Voima on todellinen ennen kaikkea eleyllä tasolla – tunnetaan voimakkuus aitona ominaisuutena, mikä ei välttämättä tarkoita voiman näkymistä ruumiissa tai voiman konkreettista käyttämistä itsesuojelutilanteessa. Kehonrakentajat käyvät paljon keskustelua siitä, kuka uhkaa, lyö tai pelottaa ketäkin ja kuka on pieni tai suuri. Useat kokevat kuntosalilta hankitun voiman suojaavan mahdolliselta väkivallalta, ja jotkut aloittavat salilla käynnin tietoisesti juuri tästä syystä. Miesruumiin esittämä voima toimii vallankäytön välineenä nimenomaan miesten keskinäisissä suhteissa. (Kinnunen 2001, 194-195.)



Heywoodin (1998) mielestä kehonrakennuksen taustalla on aina jonkinasteinen väärinkohtelu. Se voi olla kokemus joko suorasta väkivallasta tai syrjinnästä rodun, sukupuolen tai yhteiskuntaluokan vuoksi. (Heywood 1998, 159, 204-205.) Kinnusen (2001) tekemässä haastattelujen sarjassa tuli esille se, että mieskehonrakentajat kokivat voivansa tarjota naisille turvallisuutta ja suojaa toisilta miehiltä. Mieshaastateltavat olivat vakuuttuneita myös siitä, että jokainen mies haluaa olla lihaksikas vähintään voiman takia. (Kinnunen 2001, 196). Voiman puute voi olla miehelle henkisesti vaikeampaa hyväksyä kuin naiselle. Länsimaisessa kulttuurissa on hyväksyttävämpää olla fyysisesti heikko nainen kuin mies. Heikkovoimaisuus voidaan kokea jopa naiselliseksi ominaisuudeksi. (Sankari 1995, 55.)

### 2.3 Sosiaaliset motiivit

Kuntoliikunta on lisääntynyt ja myös sosiaaliset seikat harjoittelussa ovat saaneet lisääntyvää huomiota. Raskas oman kehon fyysinen rasittaminen ei ole ainoa syy harjoitteluun, ainakaan kuntoliikkujien joukossa. Eri liikuntaharrastuksilla on erilaisia sosiaalisuusmerkityksiä. Jollekin harjoittelijalle on tärkeää, että harjoittelu tapahtuu ystävän kanssa, jolloin harjoittelun lomassa keskustellaan myös muista asioista. Toinen harjoittelee yksin, mutta kokee silti harjoitteluympäristöön kuuluvat muut ihmiset tärkeiksi tunnelmaan vaikuttaviksi tekijöiksi. Myös halu tuntea yhteenkuuluvuutta muiden ihmisten kanssa sekä tarve saavuttaa yleinen hyväksyntä omalle toiminnalleen voivat olla suuria. Osalle harjoittelijoista oman harrastuksen ympärille muodostuu täysin oma sosiaalinen verkostonsa, johon kuulumisen he kokevat tärkeäksi. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 37-38.)

Kuntosali on paikka, jonne muodostuu helposti harjoittelijoiden yhteisö. Harjoittelijat tapaavat kuntosalilla satunnaisesti, mutta monet aktiivisimmat kävijät oppivat tuntemaan toisensa nopeasti. Toinen harjoittelija ja hänen tapansa toimia saatetaan tuntea hyvinkin, vaikka varsinaisesti ei tiedetä edes tämän koko nimeä eikä tämän yksityiselämästä juuri

mitään. Kuntosalin vakioasiakkaiden keskuudessa tervehtimisellä on tärkeä yhteisöllisyyden symbolinen merkitys. Asiakasmäärältään pienemmät salit muodostavat isoja saleja tiiviimpiä yhteisöjä, joissa käyttäytyminen on tuttavallisempaa. Harjoittelu voi tuntua kotoisalta, rauhalliselta ja luottavaiselta, vaikkei harjoittelija tuntisikaan muita, mutta harjoittelee usein samaan aikaan samojen ihmisten keskellä. Tervehtiminen on normaalia myös salin ulkopuolella, tosin kommunikointi jää usein pelkkään tervehtimiseen. (Kinnunen 2001, 60)

Kuntosaleja voidaan nykyisin pitää myös jossain määrin näyttämö- ja kohtaustapahtumina. Erityisesti nuorison keskuudessa harjoittelu voi olla enemmän kavereiden tapaamista ja yhdessäoloa kuin järjestelmällistä harjoittelua. Kaverit tai halu kuulua yhteisöön voivat olla tärkeitä vaikuttimia harjoittelupaikkaa valitessa. Ei voi myöskään jättää huomioimatta mahdollisuutta solmia uusia sosiaalisia suhteita. Niin kuin diskoon, myös salille voidaan pukeutua muodikkaasti ja valmistautuen. Se miltä harjoittelussa näyttää onkin usein merkittävä seikka miehille sekä naisille. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 43.)

#### 2.4 Fyysiseen hyvinvointiin ja suorituskykyyn liittyvät motiivit

*Fyysinen hyvinvointi.* Terveys käsitetään kokonaisvaltaisena, osiensa summaa suurempana tilana. Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO) määrittelee, että ihmisen ollessa terve hän on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvinvoiva. Terveys ei ole pelkästään sairauden puuttumista, vaan kyse on kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. (Nissinen, Kauhanen & Myllykangas 1994, 105.) Liikunta tuottaa fysiologisesti hyvänolon tuntemuksia vaikuttamalla keskushermoston neurokemialliseen toimintaan, eli välittäjäaineiden, kuten dopamiinin, serotoniinin ja endorfiinin, erityykseen. Nämä ja liikunnan elämykselliset ja sosiaaliset vaikutukset aikaansaavat hyvänolon tunteen. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 2000, 48.)

Kuntosalikävijöitä motivoi vastuu itsensä kunnossa pitämisestä. Harjoittelulla pyritään myös hallitsemaan omaa terveyttä ennaltaehkäisemällä sairauksia. Täten fyysiseen kauneuteen ei liity pelkästään esteettisiä vaan myös moraalisia arvoja. (Sankari 1995, 49.) Terveys on perinteisesti ollut eräällä lailla voiman, kestävyuden ja menestyksen määrittäjä. Kehonrakennuksen oppien mukaan terveys on muutakin kuin sairaudettomuutta. Kehonrakentajat puhuvat superterveydestä, (engl. super fitness) joka näkyy ulkoisesta olemuksesta. Super fitness -elämäntyyli tuo mukanaan seuraavat edut: kohentunut voima, kaikinpuolinen parempi fyysinen ja psyykinen terveys, yleisen energisyyden lisääntyminen, parempi seksielämä, painon pysyminen kontrollissa, ikääntymisprosessin hidastuminen, äärimmäisen fyysisen ja psyykkisen suorituksen mahdollistuminen, yleisen itsehallinnan kohentuminen ja mielenrauhan saavuttaminen. Myös kehonrakennusbisnes on tajunnut hyödyntää terveysajattelua mainonnassa: terveydellisillä syillä halutaan houkutella saleille uusia asiakkaita ja kuntosaliharrastus voidaan nyt perustella järkipäisänä. Kehonrakennuksen räjähdysmäisesti lisääntynyt suosio perustuu osittain juuri terveysretoriikan onnistuneeseen läpilyöntiin. (Kinnunen 2001, 189-190.)

Kuntosali voi toimia paikkana, jossa on mahdollista unohtaa työkiireet tai opiskelun hetkeksi. Kuntosalilla voi purkaa varastoon jäänyttä energiaa ja samalla liikuntatuokio rikkoo arjen rutiineja. Moni on huomannut yhteyden fyysisen kunnan ja työssä tai opiskelussa jaksamisen välillä. Päivittäisistä tehtävistä suoriutuminen on helpompaa, kun oma kunto koetaan hyväksi. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 47.)

*Fyysinen suorituskyky* jaetaan valmennusopillisesti seitsemään osa-alueeseen: taito ja tekniikka, voima, nopeus, rentous, nopeuskestävyys, kestävyys ja notkeus. Kuntosalilla yleensä harjoitellaan voimaominaisuuksia. Voima voidaan jakaa nopeusvoimaan, maksimivoimaan ja kestovoimaan. Kehonrakentajat tekevät hypertrofisia voimaharjoituksia, joiden tavoite on saada mahdollisimman suuri harjoitusvaikutus lihaksen kasvatukijöihin. Tällainen harjoittelu parantaa myös maksimivoimaa. Voiman harjoittelu vaatii urheilijalta tahdonvoimaa, mikä harjoiteltaessa ilmenee huolellisena keskittymisenä ja voimakkaana tunnelatauksena suorituksessa, joka saattaa ilmentyä aggressiivisuutena. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 8, 251, 255, 289.)

Urheilijat voivat harjoitella salilla muitakin fyysisen suorituskyvyn ominaisuuksia kuin pelkästään voima-ominaisuuksia.

Miehet saattavat kokea fyysinen voiman tuovan psykologista voimaa eri tilanteisiin. Voiman lisääntymisen kautta miehet pystyvät kenties käsittelemään stressaavia tilanteita ja haastavia tehtäviä paremmin ja se voi tukea henkilökohtaista kasvua. Miehillä, jotka eivät käyttäydy näin, ei välttämättä ole tarvetta saada psykologista voimaa yhtään enempää. (Bergeron & Tylka 2007.) Voimakkuus koetaan aitona ominaisuutena – se on todellinen eletyllä tasolla. Useat kokevat kuntosalilta hankitun voiman suojaavan mahdolliselta väkivallalta, ja jotkut aloittavat salilla käynnin tietoisesti juuri tästä syystä. Miesruumiin esittämä voima toimii vallankäytön välineenä nimenomaan miesten keskinäisissä suhteissa. (Kinnunen 2001, 194-195.) Voiman lisääminen on myös tärkeä käyttömotiivi sallituille lisäravinteille ja kielletyille hormonivalmisteilla. (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007.)

### 3 TAUSTATEKIJÖIDEN YHTEYS MOTIIVEIHIN

Kuntosalimotivaatiotekijöihin on vaikuttamassa monia tekijöitä. Nämä tekijät eivät ole konkreettisia syitä käydä kuntosalilla, vaan ne voivat vaikuttaa motivaatiotekijöihin. Nämä tekijät voivat olla esimerkiksi henkilökohtaisia ominaisuuksia kuten pituus, paino ja ikä tai yhteiskunnallisia ilmiöitä kuten tasa-arvoistuminen ja median valtakulttuurin nousu.

#### 3.1 Henkilökohtaiset taustatekijät

Motiivit muuttuvat iän myötä. Liikunnan merkitys ihmiselle eri elämänvaiheissa on erilainen ja sen vuoksi myös liikuntamotiivit muuttuvat jonkin verran. Kuitenkin kaikkein yleisimmät motiivit kuten nauttiminen luonnosta, virkistys ja rentoutuminen sekä kunnon kohentaminen yleensä, säilyvät suurin piirtein yhtä tärkeinä aikuisiän eri vaiheissa. Muutoksia tapahtuu sosiaalisessa motivaatiossa, suoriutumismotivaatiossa ja painonsäätelyssä sekä eräissä terveystieteissä. Sosiaalinen motivaatio on tyypillistä nuorille miehille. Liikunnasta saatu jännitys, siihen liittyvä ponnistaminen ja suoriutumisen halu sekä lajeihin ja ympäristöihin liittyvät tekijät ovat sellaisia seikkoja, joiden merkitys miehillä iän mukana vaihtelee. Miehillä painonsäätelymotiivi vähenee iän myötä. (Telama 1986, 172-173). Tosin uudemmassa tutkimuksessa Poskiparta (2009) on huomannut, että iän lisääntyessä kunnon ja terveyden ylläpitäminen nousee entistä tärkeämmäksi motiiviksi. Motiivit voivat muuttua sukupolvien välillä.

Pituutta taustatekijänä kuntosalimotivaatiotekijöihin ei ole löydetty. Tyytyväisyys pituuteen vaikuttaa kuitenkin miesten psykologiseen hyvinvointiin (Bergeron & Tylka 2007). Osa lyhyistä miehistä on tyytymättömiä pituuteensa, mutta eivät välttämättä yhtään tyytymättömämpiä lihaksiinsa kuin pidemmät miehet (Raevuori ym. 2006).

Painoa taustatekijänä kuntosalimotivaatiotekijöihin ei ole löydetty. Mutta paino luultavasti vaikuttaa liikuntamotiiveihin. Kuntosalikävijät haluavat pudottaa painoaan tai kiinteytyä.

On tyypillistä, että omaa vartaloa ei pidetä tarpeeksi hoikkana. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 51.) Kehon paino ja sen muoto (lihaksikkuus) ovat keskipisteessä miesten ruumiinkuvassa (Tiggemann ym. 2008). Kielteinen ruumiinkuva saattaa vaikuttaa liikuntamotiiiveihin.

Kilpaurheilun harrastamista, harjoitusintensiteettiä, harjoituskertojen määrää, siviilisäätystä ja eri tiedekunnassa opiskelemista taustatekijänä kuntosalimotivaatiotekijöihin ei ole löydetty.

### 3.2 Yhteiskunnan muutos

Yhteiskunnan arvot ja arvostukset, kulttuurin virtaukset ja myös viihdemaailman ilmiöt vaikuttavat siihen, miten yksilö kokee täyttävänsä vallalla olevat kauneusihanteet. Edullinen ulkomuoto liitetään usein menestykseen niin työelämässä kuin henkilökohtaisissa ihmissuhteissakin, ja ihminen saattaa kokea tarvetta muuttaa ulkonäköään omia ja aikakautensa ihanteita paremmin vastaavaksi. (Pakkanen 1996.)

Kuntosalilla käyminen on ollut perinteisesti kaupunkilaisten harrastus. Ylemmät toimihenkilöt harrastavat yhä enemmän voimailulajeja. Karisto arvelee, että voimailun keskiluokkaistuminen liittyy työn muodonmuutoksiin. Kun työssä ei enää tarvita vahvoja lihaksia, työväenluokkainen imagokaan ei niitä enää edellyttä ja lihakset siirtyvät keskiluokan koristeeksi. (Karisto 1988, 55-57.) Hänninen (1997, 123) väittää, että nykyaikainen työelämä edellyttää ruumiilta myös muilla kuin varsinaisilla ulkonäköaloilla maksimaalisen sitoutuneisuuden ja työkyvyn ohella näyttöarvoja. Jos omasta ruumiista ei huolehdi, uskotaan sen kertovan huonosta työmoraalista. (Hänninen 1997, 123.)

Featherstonen (1991) mielestä yksi postmodernin ruumiinkulttuurin ja urheilun yhteinen piirre on ruumin estetiikan korostuminen. Estetisoituneessa kulttuurissa ruumiista on tullut korostetusti itsetoteutuksen väline ja päämäärä sinänsä. Se voidaan mieltää minäprojektiksi, joka on näytteillä koko ajan. Ruumiista on tullut yksilölle eräänlainen ongelma, joka on

ratkaistava itsenäisesti. Nykyajan ihmisen identiteettityöhön sisältyy olennaisesti vastaaminen kysymykseen: ”Mitä teen ruumiilleni”? (Kinnunen 2003.)

### 3.3 Tasa-arvoistuminen

Miehen ruumis on perinteisesti ollut, ja on yhä, toimintaa varten, kun taas naisen ruumis mielletään usein objektiksi. Miehet ovat olleet aina katselijoita, eivät katseenkohteita. Katseen kohteeksi joutuminen merkitsisi miehisen kontrollin, ehkä miehuuden, menettämistä. (Kinnunen 2001, 205.)

Miesten ja naisten yhteiskunnallinen tasa-arvoistuminen on saattanut sairastuttaa miehet adoniskompleksiin eli pakonomaiseen kehonrakennukseen (Pope, Phillips & Olivardia 2000, 50-53). Miehillä ei ole nyky-yhteiskunnassa muita sukupuolisen erottautumisen keinoja kuin äärimmäinen lihaksikkuus. Tosin tällaisissa selityksissä maskuliinisuus kuvaillaan lihaksikkuudeksi ja lihaksikas ruumis maskuliiniseksi. (Kinnunen 2001, 181.) Onneksi miehillä on muitakin tapoja erottua naisista kuin pelkästään lihaksikkuus. Miehet voivat kasvattaa parran, viikset ja ajella pään kaljuksi.

### 3.4 Visualisoitu ruumis

Kulttuurisen modernisaation edetessä havaitseminen on yhä voimakkaammin visualisoitunut. Nykyään joukkoviestimet tarjoavat valtavan määrän kuvallista ruumiinkulttuuria (mainokset, elokuvat ja tv-sarjat), josta myös meidän ruumiinkuvamme saavat esikuvansa. Ruumiinkuvilla on kaksi merkitystä. Luonnollinen ruumis, jonka olemus on ihmisen kaltainen, heijastaa ihmisen luonnollista olemusta, tapoja ja tottumuksia. Keinotekoisien ruumiin kautta ihminen haluaa viestittää muille ihmisille omia ihanteitaan. Luonnollisesta ruumiista on muokattu keinotekoinen ruumis kantajansa haluamalla tavalla. (Ziehe 1992, 285-286.)

Yhteiskunta asettaa paineita laihtumiseen ja ulkonäöllisiin seikkoihin. Ruumiista on tullut julkisen havainnoinnin ja avoimen arvostelun kohde, joka voi johtaa kiusallisten tilanteiden lisääntymiseen. Tilanteet voivat syntyä, kun terveyteen suuntautunut itsekuri heikkenee, eivätkä ihanteet ja normit enää toteudu. Lihavuutta voidaan joskus selkeästi paheksua ja ihmistä saatetaan arvioida hänen fyysisten ominaisuuksiensa perusteella. (Ziehe 1992, 283-284.)

### 3.5 Tiedotusvälineet miesihanteen idealisoijana

Identiteettityö ei ole nyky-yhteiskunnassa mahdollista eikä ymmärrettävissä ilman tiedotusvälineiden esittämien ruumiiden huomioimista. Viimeisten vuosikymmenten aikana visuaalinen media on ollut merkittävin ruumiillisen mallin esittäjä, erityisesti ulkoisen ruumiin normittaja. Kuvallisten esitysten ylivallalla on ollut syvälinen vaikutus ihmisten jokapäiväiseen ruumistyöhön. Onhan vallalle päässyt elämäntyyllinen ruumisbuumi, joka ilmenee terveys- ja kauneusintoiluna sekä erilaisten ruokavalioiden, kuntoilulajien ja ruumiin muokkaamisen tekniikoiden kukoistuksena. On puhuttu urheiluhulluuden, täydellisen ruumiin palvonnan, kauneuden tyrannian, terveysuskonnon ja ruumisnostalgian kulta-ajasta. (Kinnunen 2003.)

Yhdysvalloissa viime vuosikymmenellä miesten ulkonäköön keskittyvät lehdet ovat lisääntyneet dramaattisesti. Mainokset esittävät miehiä seksiobjekteina yhä enemmän. Valtakulttuurissa miesruumiista on tullut äärimmäisen näkyvä, lihaksikas ja trimmattu. Jopa toimintasankarifiguurit, jotka ovat suunnattu lapsille, ovat tulleet lihaksikkaammiksi. On väitetty, että miesten tyytymättömyys omaan ruumiiseensa on yhteydessä ihannevertaloiden kasvavaan määrään valtakulttuurissa. Tätä selitetään sosiaalisella vertailulla, jossa ihmiset vertaavat omaa ruumistaan median asettamaan malliin, miesihanteeseen. Jos miehet tekevät näin, osa miehistä voi pitää itseään rumempina ja se voi johtaa ruumiin tyytymättömyyteen. (Blond 2008.) Kehonrakennuslehdet hyödyntävät lajin ideologiaa. Sitä että lihaksikkuus nähdään miehuuden huippuna, käytetään alan mainonnassa paljon hyväksi (Kinnunen 2001, 181). Visuaalisen median ja mainonnan



vaikutuksesta kulutuskulttuurin elämäntyyliä ja imagot muuttuvat. Tietyt teemat tosin toistuvat median mielikuvamaailmassa: nuoruus, kauneus, energisyys, fitness, liike, vapaus, romanssi, eksotiikka, nautinto ja hauskuus. (Featherstone 1991, 174.) Kehon ihannekuvat liittyvät sosiaalisiin käsityksiin siitä, millainen on viehättävä nais- tai miesvartalo siinä kulttuurissa, jossa eletään (Kilpatric, Ohannessian, Bartholomew 1999). Miehet, jotka kokevat, että eivät vastaa median luomaa miesihannetta, voivat kokea epätodellisen miesmallin haasteena, joka pitää saavuttaa (Bergeron & Tylka 2007).

Mainoksilla on vaikutus meihin jokaiseen, halusimme sitä tai emme. ”Mainokset muistuttavat jatkuvasti, että ulkonäkömme vaikuttaa siihen, miltä meistä tuntuu, mutta myös päinvastoin.” (Shusterman 1997, 38). Edwardsin (1997) mielestä miesten muotibisneksessä mainonnassa käytetään tietynlaisia miestyyppejä: ”Nämä miehet ovat aina nuoria, tavallisesti valkoisia, erityisen lihaksikkaista, vahvaleukaisia, karvoista paljaaksi ajeltuja, terveitä, urheilullisia, menestyneitä, viriilejä ja äärimmäisen seksikkäitä.” (Edwards 1997, Kinnusen 2001, 206 mukaan.)

### 3.6 Urheilijat esikuvina

Urheilijan ruumis on sosiokulttuurisen eetoksen yhdenlainen tiivistymä, joka kuvaa monia aikakautensa inhimillisiä hyveitä. Nykyään tuollaisia hyveitä ovat mm. voittaminen, armoton työnteko, virheetön suorittaminen, omistautuneisuus, päättäväisyys, itseuri ja tunteiden hallinta. Nämä määreet on liitetty länsimaisessa modernissa kulttuurissa erityisesti ihanteelliseen mieheyteen. Ensisijaisesti ihanteellinen miesruumis on toiminnallinen ruumis, joka uhmaa sisäisiä psykofyysisiä rajojaan ja puolustaen samalla yhteisönsä territorion rajoja. Ihanteellinen miesruumis on ylivoimaisuutta tavoitteleva kone, joka käynnistyy ja sammuu napin painalluksesta ja sietää suorituksesta aiheutuvan kivun itkemättä. Urheileva mies on hallitsemisen ja kuoleamisen mytologiaa edustavan ikaikaisen soturikultin moderni ruumiillistuma. (Tiihonen 2002.) Urheilu määrittää urheilun sisäistä maskuliinisuutta, mutta myös laajempaa ihannemieheyttä, miehuutta sinänsä. Urheilu on

hypermaskuliinisuuden rakentamisen aluetta, jolle on ominaista miehisyyden liittäminen aggressioon, ylivoimaan ja suoritukseen. (Kinnunen 2003.)

Julkisuudessa esiintyvät urheilijat eivät toimi enää pelkästään kansallisen tai muun faniyhteisön yhteisöllisyyden symboleina, vaan mallintavat myös tiettyä ruumistyöhön keskittyvää elämäntapaa. Huippu-urheilija on esteettisen ja sukupuolisen, erityisesti maskuliinisen, ihanneruumiillisuuden kuva, jonka vaikutus ihmisten arkielämässä ilmenee ennennäkemättömän kuntoilun, painontarkkailun ja muun ruumiin muokkaamisen suosiossa. Tämä ilmiö samalla ruokkii itse ihannerepresentaatioon, urheilevaan miesruumiiseen, kohdistuvia paineita. (Kinnunen 2003.)

Television urheiluviihde tuottaa ruumisbuumia ja samalla elää sitä. Hyvin huolletut urheilutähdet muistuttavat omatuntoamme, siitä minkä näköiseen lopputulokseen meidän tulisi pyrkiä. Urheiluviihde toimii ihmisten yhteenliittäjänä: se tarjoaa oman ruumiin kultivoimisen ympärille keskittyvän elämäntyyllillisen mallin. Suosituimmiksi urheilutähdiksi valikoituvat loppusuoralla yhä selvemmin ne, joilla on urheilullisen suorituskyvyn ja selkeän puheilmaisukyvyn lisäksi ulkonäöllistä pääomaa. Maailmalla urheilijoiden kehojensa kaupallistaminen on jo arkipäivää pin up -kalentereiden ja muotikuvausten muodossa. (Kinnunen 2003.) Tuskin Markus Pöyhönen nousi suosituksi urheilutähdeksi pelkällä juoksutaidolla.

#### 4 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoitus oli etsiä vastauksia siihen, miksi miesopiskelijat käyvät kuntosalilla. Kuntosalimotiiveihin vaikuttavista taustatekijöistä tutkimukseen valittiin henkilökohtaiset taustatekijät. Näitä olivat pituus, paino, ikä, kilpaurheileminen, harjoitusintensiiteetti, harjoituskertojen määrä, siviilisäätö ja tiedekunta, missä opiskellaan.

1. Miksi Jyväskylän yliopiston miesopiskelijat käyvät liikunnan kuntosalilla Jyväskylässä?
2. Miten demografiset (pituus, paino, ikä) ja liikuntaan liittyvät (kilpaurheilu, harjoitusintensiiteetti, harjoituskertojen määrä) tekijät ovat yhteydessä motiiveihin?
3. Eroavatko eri tiedekunnissa opiskelevat ja erilaisessa parisuhdetilanteessa olevat miehet toisistaan kuntosalimotiivien suhteen?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimukseen osallistuneilta miehiltä kysyttiin ikä, pituus, paino, siviilisääty, harjoittelun useus ja määrä, harjoittelun intensiteetti ja tiedekunta, missä opiskellaan.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneet miehet tiedekunnittain

Tiedekunta (tdk)	n	ikä	pituus	paino	painoindeksi
	(%)	ka	ka	ka	ka
		(kh)	(kh)	(kh)	(kh)
1. Humanistinen tdk	15	25.80	184.0	81.4	24.01
	(8.0)	(2.59)	(7.42)	(8.47)	(1.75)
2. Informaatioteknologian tdk	25	25.93	179.7	77.3	23.97
	(13.4)	(3.54)	(5.33)	(6.96)	(2.23)
3. Liikunta- ja terveystieteiden tdk	55	24.74	180.3	78.0	23.95
	(29.4)	(2.52)	(5.89)	(8.98)	(2.01)
4. Taloustieteellinen tdk	39	23.58	181.2	81.4	24.84
	(20.9)	(1.67)	(5.85)	(7.24)	(2.43)
5. Kasvatustieteiden tdk	9	27.00	180.6	87.0	26.45
	(4.8)	(3.08)	(8.50)	(27.01)	(6.56)
6. Yhteiskuntatieteellinen tdk	18	25.60	182.6	81.4	24.36
	(9.6)	(4.67)	(5.41)	(7.73)	(1.19)
7. Matemaattis-luonnontieteellinen tdk	26	24.88	178.0	72.6	23.00
	(13.9)	(2.75)	(5.97)	(5.10)	(2.37)

Tutkimukseen osallistuneista (n = 187) kaikki olivat miehiä. Kyselyyn ”Miksi sinä käyt kuntosalilla?” vastaajat olivat kaikki suomalaisia opiskelijamiehiä ja jokainen heistä opiskeli johonkin Jyväskylän yliopiston seitsemästä tiedekunnasta. Kysely tehtiin ainoastaan Jyväskylän yliopiston liikunnan kuntosalilla, L-rakennuksessa. Vastaajien ikäjakauma oli 19 - 40 –vuotta. Vastaajien keski-ikä oli 24.68 vuotta ja keskihajonta 3.036.

Tutkimukseen osallistuneet miehet olivat 160–196 cm pitkiä. Miesten pituuden keski-arvo oli 180.65 cm ja keskihajonta 6.329. Miesten paino vaihteli 54–135 kg välillä. Painon keski-arvo oli 78.26 kg ja keskihajonta 9.378. Painoindeksi vaihteli miehillä 15.61–37.79 välillä, keskiarvo oli 23.97 ja keskihajonta 2.451. Normaali painoindeksi on 19–25.

Tutkimukseen osallistuneet miehet opiskelivat yhdessä Jyväskylän yliopiston seitsemästä tiedekunnasta. Humanistisesta tiedekunnasta osallistui 15 miestä (8.0%), informaatioteknologian tiedekunnasta osallistui 25 (13.4%), liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnasta osallistui 55 miestä (29.4%), taloustieteellisestä tiedekunnasta osallistui 39 miestä (20.9%), kasvatustieteiden tiedekunnasta osallistui 9 miestä (4.8%), yhteiskuntatieteellisestä tiedekunnasta osallistui 18 miestä (9.6%) ja matemaattis-luonnontieteellisestä tiedekunnasta osallistui 26 miestä (13.9%).

Tutkimukseen osallistuneista sinkkuja olivat 89 miestä (47.6%), seurustelusuhteessa oli 44 miestä (23.5%), avoliitossa oli 45 miestä (24.1%) ja avioliitossa oli 9 miestä (4.8%). Parisuhteessa oli siis 98 miestä (52.4%) ja heidän suhteensa kesto keskiarvona oli 38.57 kuukautta eli hieman yli kolme vuotta ja keskihajonta 32.391. Sinkkuna eläviä oli 89 (47.6%) miestä ja heistä 67 miestä oli joskus seurustellut. 22 (11.8%) miestä ei ollut koskaan ollut parisuhteessa. 67 miehen sinkkuuden keston keskiarvo oli 23.78 kuukautta eli vajaa kaksi vuotta ja keskihajonta 24.496.

Tutkimukseen osallistuneista miehistä salilla kävi satunnaisesti 8 (4.3%), kuukausittain 12 (6.4%), viikoittain 146 (78.1%) ja aina arkipäivisin 21 (11.2%). Tyypillinen liikunnan salilla käyvä mies harjoittelee viikoittain. Miehet kävivät 1-5 kertaa viikossa liikunnan salilla. Liikunnan sali on tosin avoinna opiskelijoille vain arkipäivinä. Salilla käyviä miehiä

yhden kerran viikossa oli 15 (8.0%), kaksi kertaa viikossa 62 (33.2%), kolme kertaa viikossa 86 (46.0%), neljä kertaa viikossa 21 (11.2%) ja viisi kertaa viikossa 2 (1.1%). Keskiarvo oli 2.64 kertaa viikossa ja keskihajonta 0.828. Tyypillinen liikunnan salilla käyvä mies harjoittelee 2-3 kertaa viikossa.

Miehet harjoittelivat yleensä 1-6 tuntia viikossa. Kuntosalilla harjoitteli yhden tunnin viikossa 14 (7.5%), kaksi tuntia viikossa 38 (20.3%), kolme tuntia viikossa 63 (33.7%), neljä tuntia 31 (16.6%) ja viisi tuntia viikossa 23 (12.3%). 6 tuntia tai enemmän harjoitteli 17 (9.1%) miestä. Keskiarvo oli 3.33 tuntia viikossa ja keskihajonta 1.374. Tyypillinen liikunnan salilla käyvä mies harjoittelee 2-5 tuntia viikossa.

Miesten kuntosaliharjoituksen kesto vaihtelee liikunnan salilla. Keskiarvo harjoituksen pituus oli 1.26 tuntia eli noin 1 tunti ja 16 minuuttia. Keskihajonta oli 0.362. Tyypillinen liikunnan salilla käyvä mies harjoittelee 54-97 minuuttia kerrallaan.

Tutkimukseen osallistuneista miehistä harjoitteli kevyesti 3 (1.6%), kohtalaisesti 76 (40.6%) kovaa 100 (53.5%) ja erittäin kovaa 8 (4.3%). Kukaan kyselyyn vastanneista ei omasta mielestään harjoitellut erittäin kevyesti. Keskiarvo oli 3.60 eli kohtalaisen ja kovan intensiteetin välillä. Keskihajonta oli 0.599. Miesten oman arvion mukaan 15 (8.0%) heistä harjoitteli erittäin tavoitteellisesti, 75 (40.1%) tavoitteellisesti, 89 (47.6%) melko tavoitteellisesti ja 8 (4.3%) ei lainkaan tavoitteellisesti. Itsearvioidun tavoitteellisuuden keskiarvo oli 2.52 ja keskihajonta 0.706. Tyypillinen liikunnan salilla käyvä mies harjoittelee tavoitteellisesti tai melko tavoitteellisesti.

Tutkimukseen osallistuneista miehistä harrastelijoita (SM-tasoa alapuolella) oli 60 (32.1%), kansallisen tason (SM) urheilijoita oli 20 (10.7%) ja kansainvälisen tason (EM, MM) urheilijoita oli 2 (1.1%). Miehistä 104 (55.6%) ei harrastanut kilpaurheilua.

## 5.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineiston keräsin vuoden 2009 marraskuun aikana liikunnan kuntosalilta L-rakennuksesta Jyväskylän yliopiston kampusalueelta. Liikunnan kuntosali on ilmaiseksi opiskelijoiden käytössä maanantaista perjantaihin klo 7-20 aina silloin, kun siellä ei ole opetusta tai tilaa ei ole varattu. Samassa rakennuksessa toimii myös Suomen ainoa liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Jaoin kolmen viikon ajan kyselylomakkeita miespuolisille kuntosaliharrastajille liikunnan kuntosalilla aamuisin, päivisin ja iltaisin. Kyselyyn vastattiin likimain saman verran joka päivä. Kysyin henkilökohtaisesti jokaiselta mieheltä kuntosalilla ”Voitko osallistua minun pro gradu –kyselyyn, siitä miksi miehet käyvät kuntosalilla?” 187 miestä halusi vastata ja ainoastaan neljä miestä kieltäytyi. Kysely oli käteen jaettava kaksipuolinen A4-arkki ja annoin myös kynän. Poistuin välittömästi kuntosalitiloista, kun oli saanut jaettua kaikille opiskelijamiehille kyselyn. Kyselyyn vastanneet miehet palauttivat kyselyn kuntosalilla pahvilaatikkoon nimettömänä. En voinut yhdistää vastauksia kehenkään tiettyyn kuntosalikävijään.

## 5.3 Tutkimuksessa käytetty mittari

Tutkimuksen aineiston keräsin kyselyllä, joka sisälsi taustakyselyn ja laatimani kuntosalimotivaatiomittarin (liite 1). Mittarin laatimisessa oli apuna psykologi Marja Kokkonen Jyväskylän yliopistosta. Kaikki kyselyyn vastanneet miehet saivat samanlaiset kyselylomakkeet.

Taustakyselyssä tiedusteltiin ikä, pituus, paino, tiedekunta yliopistossa, siviilisääty, nykyisen mahdollisen parisuhteen kesto, nykyisen mahdollisen sinkkuuden kesto, kuntosaliharjoitusten kertojen määrä viikossa, kuntosaliharjoitusten määrä tunteina viikossa, harjoittelun säännöllisyys, harjoittelun intensiteetti, harjoittelun tavoitteellisuus ja

mahdollinen kilpaurheilutaso. Tässä tutkimuksessa perehdyn siihen, kuinka nämä eri taustatekijät vaikuttavat kuntosalimotivaatiotekijöihin.

Kuntosalimotivaatiota mittasi 87 väittämää, joihin kuntosalilla käyneet miehet vastasivat viisiportaisella asteikolla. Kysymys oli: ”Kuinka tärkeä syy kukin tekijä on sinulle?” Vastausvaihtoehdot olivat: *5 erittäin tärkeä, 4 tärkeä, 3 melko tärkeä, 2 jokseenkin tärkeä, 1 ei ollenkaan tärkeä*. Väittämät alkoivat sanoilla: ”Käyn kuntosalilla, koska...”. Lopussa oli tilaa vastata yhteen avoimeen kysymykseen (kysymys 87), jossa tiedusteltiin muita syitä harjoitteluun, mitä ei muissa tutkimuksen kysymyksissä tullut ilmi. Tässä tutkielmassa jätin kysymyksen 87 vastaukset analysoimatta, koska ainoastaan viisi miestä oli kysymykseen vastannut.

Kyselyn tein siten, että pyrin löytämään kaikki mahdolliset miesten motiivit kuntosalilla käymiseen aiemmista tutkimuksista, kirjallisuudesta ja pohtimalla opiskelijamiesten erityisasemaa muihin kuntosaliharrastajiin verrattuna. Motiiveja muodostui yhteensä 28. Jokaiseen motiiviin muodostin 3-4 väittämää.

Suoritin faktorianalyysin ja korrelaatiomatriisista muodostettiin väittämien välisten korrelaatioiden ja sisällöllisten samankaltaisuuksien perusteella 25 summamuuttujaa (motiivia). Alkuperäisiä väittämiä poistettiin kymmenen niiden huonon korreloinnin takia ja myös sellaiset väittämät poistettiin, jotka laskivat summamuuttujien Cronbachin alfaa. Näitä olivat seuraavat väittämät: ”ilman lihaksiani pelkäisin enemmän”, ”se on hauskaa”, ”haluan olla kuin elokuvien toimintasankarit”, ”maskuliiniset miehet ovat lihaksikkaita”, ”haluan olla kuin huippu-urheilijat”, ”haluan täyttää toisten ihmisten odotuksia”, ”haluan näyttää muille, että minä pystyn johonkin”, ”se on hyvää opiskelun vastapaino/työn teolle”, ”kaveritkin käyvät” ja ”treenin jälkeen olen tyytyväisempi itseeni”. Summamuuttujiin jäi näin 2-7 väittämää.



#### 5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Aineiston tilastollinen käsittely suoritettiin SPSS -ohjelmalla (SPSS 15.0 for Windows). Aloitin tallettamalla kyselylomakkeiden sisältämän numeerisen tiedon tietokoneelle muuttujaluetteloksi. Tallennuksen tarkastamiseksi tutkittiin muuttujien maksimi- ja minimiarvot mahdollisten tallennus virheiden havaitsemiseksi. Mittareiden luotettavuutta analysoitiin faktorianalyysin Principal axis factoring -menetelmällä ja Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Frekvenssitaulukoiden kautta voitiin tarkastella yleisellä tasolla vaihtoehtovastauksien frekvenssejä ja prosentuaalisia osuuksia.

Riippumattomien otosten T-testiä käytettiin selvittäessä parisuhdetilanteen, kilpaurheilun harrastamisen ja harjoittelun intensiteetin yhteyttä motiiveihin. 1-suuntaista varianssianalyysiä käytettiin selvittäessä tiedekunnan, harjoittelun määrän viikossa, iän, pituuden ja painon yhteyttä motiiveihin. Ryhmien väliset erot selvitettiin LSD – parivertailulla. Varianssianalyysin muunnosta Brown-Forsythe ja Tamhane's T2 –testiä käytettiin apuna silloin, kun varianssit olivat ryhmien välillä erisuuria. Tutkimuksessa käytettiin tilastollisen merkitsevyyden tasoa  $p < .05$  = tilastollisesti merkitsevä. Tulososiossa raportoidut ryhmien väliset erot ovat merkitsevyydeltään vähintään  $p < .05$ .

#### 5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin validiteetin ja reliabiliteetin osalta. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, pysyvyyttä ja satunaisvirheettömyyttä. Reliabiliteetti on hyvä, kun mittaukseen sisältyy mahdollisimman vähän satunaisvirheitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 213). Tässä tutkimuksessa kuntosalimotivaatiomittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkastelin Cronbachin alfa – kertoimien avulla.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta käytetyn mittarin on oltava pätevä eli validi. Mikäli mittari mittaa sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata, validiteetti on hyvä. Tämän tutkimuksen kohdalla piti keskittyä sisältövaliditeetin arviointiin. Sisältövaliditeetti muodostuu valittujen kuntosalimotivaatioiden pätevyyden arvioinnista.

Kuntosalimotivaatiomittarin pätevyyttä tarkasteltiin faktorianalyysillä ja väittämien välisillä korrelaatiokertoimilla. Jos korrelaatiokerroin oli yli .50 ja sisältö samankaltainen, muodostettiin niistä väittämistä summamuuttuja.

Tein kuntosalimotivaatiomittaria syksyn 2009 ajan, apuna sen teossa olivat pro gradu – työni ohjaaja Väinö Varstala, psykologi Marja Kokkonen ja lukuisat opiskelijatoverini. Testasin mittarin toimivuutta kaksi kertaa liikunnan salilla ennen aineiston keruun aloittamista. Kummallakin kerralla 4 miestä täytti kyselyn ja haastattelin jokaista henkilökohtaisesti siitä, että olivatko he ymmärtäneet kaikki kysymykset, oliko kysely liian pitkä tai työläs ja oliko heillä parannusehdotuksia kyselyyn. Näiden vastausten pohjalta muokkasin kyselyä siten, että se olisi mahdollisimman selkeä ja helppo täyttää.

### 5.5.1 Kuntosalimotivaatiomittarin validiteetti

Erilaisia motiiveja kuntosalilla käyntiin löysin aiempien tutkimuksien ja kirjallisuuden perusteella. Liikunnan salilla käy pääasiassa nuoria opiskelijamiehiä ja – naisia.

Pohtimalla liikunnan kuntosalin kävijäjoukon erityispiirteitä nousi esiin muutamia erityisiä motiiveja, mitkä saattaisivat olla kuntosaliharrastuksen motiiveja juuri tällä tietyllä ryhmällä. Motiiveja rajattiin pois sen perusteella, että kuntosali on sisätiloissa eli esimerkiksi ulkoilumotiivia ei voi olla. Uusina motiiveina kyselyssä tulivat kuntoutus ja nuorena opittu elämäntapa. Molemmat mainittiin vain kerran avoimessa kysymyksessä ja kuntoutus voidaan ajatella kuuluvan terveys –motiivin alle.

Aiemman kirjallisuuden mukaan yleisiä liikuntaharrastusten motiiveja ovat terveyden edistäminen, ulkonäön kohentaminen, painonhallinta, sosiaalisuus, hyvän olon tunne,

vastapainoa muulle elämälle, suorituskyvyn parantaminen, liikuntariippuvuus ja kunnon kohottaminen.

Kuntosaliharrastuksen motiivit ovat yleisiä liikkumismotiiveja spesifimpiä. Kauneusihanne voi osalla miehistä olla tavoittelemisen arvoinen asia. Ideaaliruumiin saavuttaakseen miehen pitäisi laihduttaa, harjoitella kovaa ja käyttää steroideja (Kinnunen 2003). Nuoret naiset vaativat nuorilta miehiltä yhä enemmän. Henkisen pääoman lisäksi miehen tulee myös näyttää hyvältä ja trimmatulta (Hänninen 1997, 125-127). Naisten vaatimukset ovat kasvaneet ja osa miehistä voi käydä salilla täyttämässä näitä vaatimuksia. Osa kehonmuokkaajista on sitä mieltä, että oman kehon pinnan täydellistäminen on rakkautta omaa kumppania kohtaan (Kinnunen 2001, 199-202). Keholla voidaan haluta miellyttää visuaalisesti tai seksuaalisesti mahdollista kumppania tai muita läheisiä ihmisiä. Lihasten kasvattaminen on monimuotoinen motiivi kuntosalilla käyntiin. Lihaksia kasvattamalla voidaan luoda maskuliininen imago tai olla jopa seksuaalisesti halutumpi (Kinnunen 2001, 210). Liikunnan kuntosalilla käy paljon nuoria miehiä ja naisia. Naiset ovat usein pukeutuneena tiukkoihin jumppahousuihin ja toppiin, joten motiivina kuntosalilla käymiseen voi miehillä olla treenaavien naisten katselu.

Miehet saattavat kokea fyysisen voiman tuovan psykologista voimaa eri tilanteisiin. Voiman lisääntymisen kautta miehet pystyvät kenties käsittelemään stressaavia tilanteita ja haastavia tehtäviä paremmin ja se voi tukea henkilökohtaista kasvua. (Bergeron & Tylka 2007.) Voima on ulkonäön jälkeen tärkein motiivi käydä kuntosalilla. Turvallisuuden tunteen tyydyttäminen on tärkeätä ihmiselle (Vuorinen & Tuunala 2001, 148-149). Miehet voivat lisätä turvallisuuden tunnetta rakentamalla pelottavan suuren kehon tai hankkimalla fyysistä voimaa lisää. Kuntosalilta hankittu voima ja fyysinen ylivoimaisuus voi kenties ehkäistä väkivaltatilanteita, sillä voima toimii vallankäytön välineenä nimenomaan miesten keskinäisissä suhteissa (Kinnunen 2001, 194-195). Kuntosaliharrastus voi alkaa kiusaamisen tai väärinkohtelun vuoksi, halutaan ehkä näyttää kiusanneille, että ei kannata kiusata enää (Heywood 1998, 159, 204-205). Lihaksikkuuden arvostamisessa on poikien ja miesten keskuudessa kyse ulkonäköön liittyvistä tekijöistä sekä fyysisestä voimasta ja tätä kautta asemasta ryhmän hierarkiassa (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007). Lihaksikkuus

voi parantaa miehen sosiaalista asemaa ja se voi vaikuttaa miesten välisiin valtasuhteisiin erilaisissa ryhmissä.

Itsehallinnan tarve voi olla osalla nuorista miehistä suurta ja kenties luo turvaa monimuotoisessa yhteiskunnassa. Kehon hallinnalla halutaan viestiä kontrollia, tahtoa, energisyyttä, päättäväisyyttä, kykyä tehdä itsestään jotain, mielen ylivoimaa lihan heikkouksiin nähden sekä varakkuutta (Kinnunen 2001, 236). Rautaa nostamalla voidaan parantaa itsetuntoa. Itsetunnon parantuminen liittyy voiman lisääntymiseen. Voima lisää itseluottamusta, ja kun luottaa itseensä enemmän, niin itsetunnonkin luulisi paranevan. (Kinnunen 2001, 228-229.)

Kuntosalien suosio on kasvanut ja ne ovat saavuttaneet oman paikkansa kuntoilijoiden parissa (El-Zein & Kataja 1994, 490). Kuntosaliharrastus on 2000-luvulla trendikäs harrastus ja siellä voidaan käydä sen trendikyyden takia. Kilpaurheilun harrastaminen voi olla yksi motiivi käydä kuntosalilla. Kuntosalilla urheilija voi parantaa suorituskykyään omassa lajissaan.

### 5.5.2 Kuntosalimotivaatiomittarin reliabiliteetti

Kuntosalimotivaatioiden sisäistä luotettavuutta eli reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa - kertoimen avulla. Alfa -kertoimen rajana oli  $>.70$  arvo. Osioista jäi jäljelle ne, joiden poistaminen ei enää korottanut motivaatiotekijän yhteistä alfaa, jolloin korkein mahdollinen sisäinen luotettavuus oli saavutettu. Liitteestä 2 käy ilmi osioiden väittämät ja kuntosalimotiivien sisäiset Cronbachin alfa -kertoimet. ”Liikuntariippuvuus” – kuntosalimotivaatiota pidettiin mukana tutkimuksessa alhaisesta alfa -kertoimesta huolimatta, koska siitä saatiin mielenkiintoisia tuloksia.

TAULUKKO 2. Kuntosalimotiivien Cronbachin alfa – kertoimet

kuntosalimotiivi	osioiden määrä	Cronbachin alfa
kauneusihanne	3	.83
visuaalinen miellyttäminen	2	.73
ulkonäkö	3	.81
miesten väliset valtasuhteet	7	.88
naisten odotukset	3	.75
lajin trendikkyys	3	.70
lihasten kasvattaminen	3	.79
muiden salilla kävijöiden katselu	3	.90
itsetunnon kohentaminen	3	.77
painonhallinta	3	.74
sosiaalisuus	3	.89
turvallisuuden tunne	4	.87
väkivaltatilanteiden ehkäisy	2	.71
kiusaamisen ehkäisy	3	.76
terveys	3	.74
fyysinen hyvä olo	3	.89
itsehallinnan tarve	4	.83
opiskelun vastapaino	3	.89
huonon olon lievittäminen	5	.84
kilpaurheileminen	3	.81
lajin suorituskyky	3	.94
liikunnalliset ominaisuudet	3	.81
liikuntariippuvuus	2	.59
voiman lisääminen	3	.80
arkisuorituskyky	3	.77

## 6 TULOKSET

### 6.1 Miesopiskelijoiden kuntosalilla käymisen motiivit

Tärkeitä syitä olivat harjoittelusta tuleva fyysinen hyvä olo, oma terveys, liikunnallisten ominaisuuksien kehittäminen, voiman lisääminen ja huonon olon lievittäminen. Vähiten tärkeitä syitä käydä salilla olivat kiusaamisen ehkäisy, liikuntariippuvuus, lajin trendikkyys, valta miesten välisissä suhteissa ja väkivaltatilanteiden ehkäisy. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Jyväskylän yliopiston miesopiskelijoiden motiivien tärkeysjärjestys, n=187

kuntosalimotiivi	ka	kh	min	max
fyysinen hyvä olo	4.00	.86	1.00	5.00
terveys	3.71	.80	1.00	5.00
liikunnalliset ominaisuudet	3.54	.85	1.33	5.00
voiman lisääminen	3.46	.82	1.00	5.00
huonon olon lievittäminen	3.40	.88	1.00	5.00
lajin suorituskyky	3.19	1.32	1.00	5.00
ulkonäkö	3.17	.90	1.00	5.00
lihasten kasvattaminen	3.15	.85	1.00	5.00
arkisuorituskyky	3.07	.89	1.00	5.00
itsehallinnan tarve	2.88	.89	1.00	5.00

(jatkuu)

## TAULUKKO 3. (jatkuu)

opiskelun vastapaino	2.88	1.08	1.00	5.00
itsetunnon kohentaminen	2.73	.95	1.00	5.00
visuaalinen miellyttäminen	2.71	.99	1.00	5.00
sosiaalisuus	2.66	1.11	1.00	5.00
painon kontrollointi	2.62	.97	1.00	5.00
naisten odotukset	2.40	.81	1.00	4.33
kauneusihanne	2.37	.87	1.00	5.00
muiden salilla kävijöiden katselu	2.26	1.03	1.00	5.00
turvallisuuden tunne	2.19	.85	1.00	4.25
kilpaurheilu	2.11	1.21	1.00	5.00
väkivaltatilanteiden ehkäisy	1.92	.87	1.00	4.50
miesten väliset valtasuhteet	1.91	.68	1.00	4.14
lajin trendikkyys	1.85	.74	1.00	4.33
liikuntariippuvuus	1.75	.75	1.00	4.50
kiusaamisen ehkäisy	1.22	.56	1.00	5.00

---

## 6.2 Demografisten taustatekijöiden yhteys kuntosalimotiiveihin

Tutkin 1-suuntaisella varianssianalyysillä, kuinka eri ikäiset kuntosalilla kävijät erosivat toisistaan kuntosalimotiivien suhteen. Muodostin kolme ikäryhmää: 19-22 –vuotiaat, 23-26 –vuotiaat ja 27-40 –vuotiaat. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Kuntosalimotiivien keskiarvojen vertailu eri ikäryhmissä

kuntosalimotiivi	ikäryhmät	n	ka	kh	1-suuntainen variانسsianalyysi	LSD (p<.05)
itsehallinnan tarve	R1 19-22 -vuotiaat	44	3.18	.82	F=3.469	R1>R2, R3
	R2 23-26 -vuotiaat	103	2.83	.91	df=2	
	R3 27-40 -vuotiaat	39	2.70	.86	p=.033	
kilpaurheileminen*	R1 19-22 -vuotiaat	44	2.47	1.39	F=3.674	R1>R3 <sup>1)</sup>
	R2 23-26 -vuotiaat	103	2.10	1.19	df=2	
	R3 27-40 -vuotiaat	39	1.76	.96	p=.028	

Huom. \*Varianssit ryhmien välillä ovat erisuuria, <sup>1)</sup>Tamhane's T2

Vain kahden motiivin suhteen ikäryhmät erosivat toisistaan. 27-40 –vuotiaille (ka 2.70) ja 23-26 –vuotiaille (ka 2.83) ”itsehallinnan tarve” ei ollut yhtä tärkeä motiivi kuin 19-22 -vuotiaille (ka 3.18). 19-22 –vuotiaille ”kilpaurheileminen” –motiivi oli tärkeämpi kuin 27-40 –vuotiaille. (Taulukko 4.)

Tutkin 1-suuntaisella variانسsianalyysillä, kuinka eri pituiset kuntosalilla kävijät erosivat toisistaan kuntosalimotiivien suhteen. Muodostin kolme pituusryhmää: lyhyet (160-177cm), keskipitkät (178-185cm) ja pitkät (186-196cm). (Taulukko 5.)



TAULUKKO 5. Kuntosalimotiivien keskiarvojen vertailu eri pituusryhmissä

kuntosalimotiivi	pituusryhmät	n	ka	kh	1-suuntainen varianssi- analyysi	LSD (p<.05)
kauneusihanne	R1 lyhyet	48	2.08	.93	F=5.642	R2>R1
	R2 keskipitkät	94	2.56	.89	df=2	
	R3 pitkät	45	2.30	.67	p=.004	
ulkonäkö	R1 lyhyet	48	2.88	1.00	F=4.962	R2>R1
	R2 keskipitkät	94	3.36	.87	df=2	
	R3 pitkät	45	3.11	.75	p=.008	
miesten väliset valtasuhteet	R1 lyhyet	48	1.66	.63	F=5.055	R2>R1
	R2 keskipitkät	94	2.04	.69	df=2	
	R3 pitkät	45	1.89	.66	p=.007	
lihasten kasvattaminen*	R1 lyhyet	48	2.89	1.02	F=3.467	R2>R1 <sup>1)</sup>
	R2 keskipitkät	94	3.29	.78	df=2	
	R3 pitkät	45	3.13	.77	p=.034	
muiden salilla kävijöiden katselu	R1 lyhyet	48	1.87	1.08	F=5.078	R2, R3>R1
	R2 keskipitkät	94	2.43	.90	df=2	
	R3 pitkät	45	2.31	1.12	p=.007	

(jatkuu)

## TAULUKKO 5. (jatkuu)

itsetunnon kohentaminen	R1 lyhyet	48	2.47	.99	F=3.835	R2>R1
	R2 keskipitkät	94	2.91	.85	df=2	
	R3 pitkät	45	2.63	1.05	p=.023	
fyysinen hyvä olo	R1 lyhyet	48	3.88	.91	F=4.038	R2>R3
	R2 keskipitkät	94	4.17	.81	df=2	
	R3 pitkät	45	3.78	.83	p=.019	
huonon olon lievittäminen	R1 lyhyet	48	3.24	.94	F=4.588	R2>R1, R3
	R2 keskipitkät	94	3.58	.82	df=2	
	R3 pitkät	45	3.17	.86	p=.011	
kilpaurheileminen*	R1 lyhyet	48	1.72	.99	F=3.972	R2>R1 <sup>1)</sup>
	R2 keskipitkät	94	2.29	1.29	df=2	
	R3 pitkät	45	2.15	1.19	p=.021	

---

Huom. \*Varianssit ryhmien välillä ovat erisuuria, <sup>1)</sup>Tamhane's T2

Keskipitkille ”kauneusihanne”, ”ulkonäkö”, ”lihasten kasvattaminen”, ”itsetunnon kohentaminen”, ”miesten väliset valtasuhteet” ja ”kilpaurheileminen” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin lyhyille. Keskipitkille (ka 2.91) ja pitkille (ka 2.31) ”muiden salilla kävijöiden katselu” oli tärkeämpi motiivi kuin lyhyille (ka 1.87). Keskipitkille (ka 4.17) ”fyysinen hyvä olo” oli tärkeämpi motiivi kuin pitkille (ka 3.78). Keskipitkille (ka 3.58) ”huonon olon lievittäminen” oli tärkeämpi motiivi kuin pitkille (ka 3.17) ja lyhyille (ka 3.24). (Taulukko 5.)

Tutkin 1-suuntaisella varianssianalyysillä, kuinka eri painoiset kuntosalilla kävijät erosivat toisistaan kuntosalimotiivien suhteen. Muodostin kolme painoryhmää: kevyet (54-72kg), normaalipainoiset (73-84kg) ja painavat (85-135kg). (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Kuntosalimotiivien keskiarvojen vertailu eri painoryhmissä

kuntosalimotiivi	painoryhmät	n	ka	kh	1-suuntainen varienssi- analyysi	LSD ( $p < .05$ )
kauneusihanne	R1 kevyet	48	2.09	.84	F=6.594 df=2 p=.002	R2>R1, R3
	R2 normaalipainoiset	98	2.59	.90		
	R3 painavat	41	2.20	.70		
miesten väliset valtasuhteet	R1 kevyet	48	1.67	.67	F=4.239 df=2 p=.016	R2>R1
	R2 normaalipainoiset	98	2.02	.69		
	R3 painavat	41	1.91	.64		
naisten odotukset	R1 kevyet	48	2.15	.82	F=3.668 df=2 p=.027	R2>R1
	R2 normaalipainoiset	98	2.53	.77		
	R3 painavat	41	2.38	.86		
lajin trendikkyys	R1 kevyet	48	1.59	.71	F=5.320 df=2 p=.006	R2>R1
	R2 normaalipainoiset	98	2.00	.74		
	R3 painavat	41	1.80	.71		

(jatkuu)

## TAULUKKO 6. (jatkuu)

lihasten kasvattaminen	R1 kevyet	48	2.87	.95	F=3.816	R2, R3>R1
	R2 normaalipainoiset	98	3.22	.76	df=2	
	R3 painavat	41	3.32	.88	p=.024	
muiden salilla kävijöiden katselu	R1 kevyet	48	1.92	.94	F=3.686	R2, R3>R1
	R2 normaalipainoiset	98	2.37	.99	df=2	
	R3 painavat	41	2.39	1.13	p=.027	
painon kontrollointi	R1 kevyet	48	2.16	.84	F=9.318	R2, R3>R1
	R2 normaalipainoiset	98	2.69	.92	df=2	
	R3 painavat	41	2.98	1.04	p=.000	
väkivaltatilanteiden ehkäisy	R1 kevyet	48	1.68	.87	F=3.256	R3>R1
	R2 normaalipainoiset	98	1.95	.79	df=2	
	R3 painavat	41	2.13	.99	p=.041	
voiman lisääminen	R1 kevyet	48	3.10	.95	F=7.535	R2, R3>R1
	R2 normaalipainoiset	98	3.51	.73	df=2	
	R3 painavat	41	3.73	.72	p=.001	
arkisuorituskyky	R1 kevyet	48	2.92	.85	F=3.962	R3>R1, R2
	R2 normaalipainoiset	98	3.01	.87	df=2	
	R3 painavat	41	3.41	.93	p=.021	

---

Normaalipainoisille (ka 2.59) ”kauneusihanne” oli tärkeämpi motiivi kuin painaville (ka 2.20) ja kevyille (ka 2.09). Painaville ja normaalipainoisille ”lihasten kasvattaminen”, ”painon kontrollointi”, ”muiden salilla kävijöiden katselu” ja ”voiman lisääminen” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kevyille (ka 2.87). Normaalipainoisille ”naisten odotukset”, ”lajin trendikkyys” ja ”miesten väliset valtasuhteet” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kevyille. Painaville (ka 2.13) ”väkivaltatilanteiden ehkäisy” oli tärkeämpi motiivi kuin kevyille (ka 1.68). Painaville (ka 3.41) ”arkisuorituskyky” oli tärkeämpi motiivi kuin kevyille (ka 2.92) ja normaalipainoisille (ka 3.01). (Taulukko 6.)

### 6.3 Liikuntaan, tiedekuntaan ja parisuhdetilanteeseen liittyvien taustatekijöiden yhteys kuntosalimotiiveihin

82 miestä harrasti jollain tasolla kilpaurheilua (<SM, SM, EM, MM) ja 104 miestä ei harrastanut lainkaan kilpaurheilua. Näistä muodostin kaksi ryhmää: kilpaurheilevat ja ei-kilpaurheilevat. (Taulukko 7.) Näitä kahta ryhmää vertailin t-testillä.

TAULUKKO 7. Kilpaurheilua harrastavien ja harrastamattomien erot motiiveissa

kuntosalimotiivi	kilpaurheileminen	n	ka	kh	t-testi
ulkonäkö	ei kilpaurheile	104	3.30	.87	t=2.168
	kilpaurheilee	82	3.02	.91	df=184 p=.031
lihasten kasvattaminen	ei kilpaurheile	104	3.27	.85	t=2.058
	kilpaurheilee	82	3.01	.84	df=184 p=.041

(jatkuu)

## TAULUKKO 7. (jatkuu)

itsetunnon kohentaminen*	ei kilpaurheile	104	2.96	.85	F=12.848
	kilpaurheilee	82	2.46	.99	df=184 p=.000
terveys	ei kilpaurheile	104	3.86	.75	t=2.909
	kilpaurheilee	82	3.52	.84	df=184 p=.004
itsehallinnan tarve*	ei kilpaurheile	104	3.04	.81	F=7.980
	kilpaurheilee	82	2.67	.95	df=184 p=.005
opiskelun vastapaino	ei kilpaurheile	104	3.08	1.07	t=2.943
	kilpaurheilee	82	2.62	1.04	df=184 p=.004
huonon olon lievittäminen	ei kilpaurheile	104	3.54	.86	t=2.600
	kilpaurheilee	82	3.21	.87	df=184 p=.010
kilpaurheileminen*	ei kilpaurheile	104	1.40	.62	F=125.612
	kilpaurheilee	82	3.02	1.18	df=184 p=.000

(jatkuu)

## TAULUKKO 7. (jatkuu)

lajin suorituskyky*	ei kilpaurheile	104	2.60	1.22	F=65.934
	kilpaurheilee	82	3.94	1.03	df=184 p=.000
liikuntariippuvuus	ei kilpaurheile	104	1.62	.70	t=-2.917
	kilpaurheilee	82	1.93	.78	df=184 p=.004
arkisuorituskyky	ei kilpaurheile	104	3.24	.85	t=2.922
	kilpaurheilee	82	2.86	.91	df=184 p=.004

---

Huom. \*Varianssit ryhmien välillä ovat erisuuria

Niille, jotka eivät harrasta kilpaurheilua ”ulkonäkö”, ”lihasten kasvattaminen”, ”itsetunnon kohentaminen”, ”terveys”, ”itsehallinnan tarve”, ”opiskelun vastapaino”, ”huonon olon lievittäminen” ja ”arkisuorituskyky” olivat tärkeämpiä syitä käydä salilla kuin niille, jotka kilpaurheilevat. Kilpaurheileville ”lajin suorituskyky”, ”kilpaurheileminen” ja ”liikuntariippuvuus” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kilpaurheilua harrastamattomille. (Taulukko 7.)

Tutkin t-testillä, kuinka harjoituksen rasittavuus oli yhteydessä kuntosalimotiiveihin. Muodostin kaksi ryhmää siten, että ensimmäiseen ryhmään kuului ne, jotka olivat vastanneet harjoitelleensa kevyesti (1.6%) tai kohtalaisesti (40.6%). Toiseen ryhmään kuului ne, jotka olivat vastanneet harjoitelleensa kovaa (53.5%) tai erittäin kovaa (4.3%). (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Harjoituksen rasittavuuden yhteys motiiveihin

kuntosalimotiivi	harjoittelun rasittavuus	n	ka	kh	t-testi
muiden salilla kävijöiden katselu*	kevyesti - kohtalaisesti	79	2.06	.87	t=-2.358
	kovaa - erittäin kovaa	108	2.40	1.11	df=184 p=.019
sosiaalisuus*	kevyesti - kohtalaisesti	79	2.37	.90	t=-3.237
	kovaa - erittäin kovaa	108	2.87	1.20	df=184 p=.001
väkivaltatilanteiden ehkäisy*	kevyesti - kohtalaisesti	79	1.70	.71	t=-3.209
	kovaa - erittäin kovaa	108	2.08	.94	df=184 p=.002
itsehallinnan tarve	kevyesti - kohtalaisesti	79	2.69	.84	t=-2.607
	kovaa - erittäin kovaa	108	3.03	.90	df=185 p=.010
huonon olon lievittäminen	kevyesti - kohtalaisesti	79	3.23	.85	t=-2.242
	kovaa - erittäin kovaa	108	3.52	.88	df=185 p=.026
kilpaurheileminen*	kevyesti - kohtalaisesti	79	1.73	.96	t=-3.951
	kovaa - erittäin kovaa	108	2.39	1.30	df=184 p=.000 (jatkuu)



## TAULUKKO 8. (jatkuu)

lajin suorituskyky	kevyesti - kohtalaisesti	79	2.89	1.28	t=-2.708
	kovaa - erittäin kovaa	108	3.41	1.31	df=185 p=.007
liikuntariippuvuus*	kevyesti - kohtalaisesti	79	1.49	.58	t=-4.508
	kovaa - erittäin kovaa	108	1.94	.80	df=184 p=.000
voiman lisääminen	kevyesti - kohtalaisesti	79	3.21	.81	t=-3.562
	kovaa - erittäin kovaa	108	3.63	.78	df=185 p=.000
arkisuorituskyky	kevyesti - kohtalaisesti	79	2.88	.82	t=-2.625
	kovaa - erittäin kovaa	108	3.22	.91	df=185 p=.009

---

Huom. \*Varianssit ryhmien välillä ovat erisuuria

Ne, jotka harjoittelivat kovaa tai erittäin kovaa ”sosiaalisuus”, ”muiden salilla kävijöiden katselu”, ”väkivaltatilanteiden ehkäisy”, ”itsehallinnan tarve”, ”huonon olon lievittäminen”, ”kilpaurheileminen”, ”lajin suorituskyky”, ”liikuntariippuvuus”, ”voiman lisääminen” ja ”arkisuorituskyky” olivat tärkeämpiä syitä käydä salilla kuin niille, jotka harjoittelivat kevyesti tai kohtalaisesti. (Taulukko 8.)

Tutkin 1-suuntaisella varianssianalyysillä, kuinka viikoittaiset harjoituskerrat olivat yhteydessä kuntosalimotiiveihin. Muodostin kolme ryhmää: yhden kerran (R1), kaksi kertaa (R2) ja kolmesta viiteen kertaan (R3) viikossa käyvät. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Harjoituskertojen määrä viikossa ja sen yhteys motiiveihin

kuntosalimotiivi	viikoittaiset harjoituskerrat	n	ka	kh	1-suuntainen varianssi- analyysi	LSD (p<.05)
kauneusihanne	R1 1 kerta viikossa	15	1.78	.77	F=3.932	R2, R3>R1
	R2 2 kertaa viikossa	62	2.41	.91	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	2.43	.84	p=.021	
visuaalinen miellyttäminen	R1 1 kerta viikossa	15	2.07	.90	F=3.932	R2, R3>R1
	R2 2 kertaa viikossa	62	2.85	.99	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	2.72	.98	p=.021	
miesten väliset valtasuhteet*	R1 1 kerta viikossa	15	1.54	.39	F=3.338	R2, R3>R1 <sup>1)</sup>
	R2 2 kertaa viikossa	62	1.93	.69	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	1.95	.70	p=.039	
sosiaalisuus	R1 1 kerta viikossa	15	1.97	.88	F=3.899	R2, R3>R1
	R2 2 kertaa viikossa	62	2.62	1.12	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	2.79	1.09	p=.022	
terveys	R1 1 kerta viikossa	15	3.27	.63	F=5.560	R3>R1, R2
	R2 2 kertaa viikossa	62	3.57	.92	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	3.87	.72	p=.005	

(jatkuu)

## TAULUKKO 9. (jatkuu)

itsehallinnan tarve	R1 1 kerta viikossa	15	2.33	.86	F=6.917	R3>R1, R2
	R2 2 kertaa viikossa	62	2.70	.89	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	3.07	.85	p=.001	
huonon olon lievittäminen	R1 1 kerta viikossa	15	2.75	.73	F=5.263	R2, R3>R1
	R2 2 kertaa viikossa	62	3.36	.95	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	3.51	.82	p=.006	
liikuntariippuvuus	R1 1 kerta viikossa	15	1.33	.70	F=3.234	R3>R1
	R2 2 kertaa viikossa	62	1.71	.84	df=2	
	R3 3-5 kertaa viikossa	109	1.84	.69	p=.042	

---

Huom. \*Varianssit ryhmien välillä ovat erisuuria, <sup>1)</sup>Tamhane's T2

Kaksi kertaa ja kolmesta viiteen kertaan viikossa käyville ”kauneusihanne”, ”visuaalinen miellyttäminen”, ”miesten väliset valtasuhteet”, ”sosiaalisuus”, ”huonon olon lievittäminen” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kerran viikossa käyville. Kolmesta viiteen kertaan viikossa käyville ”terveys”, ”itsehallinnan tarve” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kerran ja kaksi kertaa käyville. Kolmesta viiteen kertaa viikossa käyville ”liikuntariippuvuus” oli tärkeämpi syy kuin kerran viikossa käyville. (Taulukko 9.)

Käytin t-testiä, kun tutkin eri tiedekunnissa opiskelevien välisiä keskiarvoeroja kuntosalimotiiveissa. Muodostin kaksi ryhmää: liikunta- ja terveystieteilijät ja ryhmään ”muut” kuuluivat humanistit, informaatioteknologian opiskelijat, taloustieteilijät, kasvatustieteilijät, yhteiskuntatieteilijät ja matemaattis-luonnontieteilijät. (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Liikunta- ja terveystieteilijöiden ja muiden opiskelijoiden välillä ilmenneet kuntosalimotiivien keskiarvoerot

kuntosalimotiivi	tiedekunta	n	ka	kh	t-testi
väkivaltatilanteiden ehkäisy*	liikunta- ja terveystieteet	55	1.72	.67	t=-2.364
	muut	132	2.00	.93	df=185 p=.019
kiusaamisen ehkäisy*	liikunta- ja terveystieteet	55	1.10	.26	t=-2.686
	muut	132	1.28	.64	df=185 p=.008
terveys	liikunta- ja terveystieteet	55	3.49	.87	t=-2.460
	muut	132	3.80	.76	df=185 p=.015
itsehallinnan tarve	liikunta- ja terveystieteet	55	2.59	.86	t=-2.945
	muut	132	3.00	.88	df=185 p=.004
opiskelun vastapaino	liikunta- ja terveystieteet	55	2.55	1.06	t=-2.695
	muut	132	3.02	1.07	df=185 p=.008
huonon olon lievittäminen	liikunta- ja terveystieteet	55	3.06	.87	t=-3.472
	muut	132	3.54	.84	df=185 p=.001 (jatkuu)

## TAULUKKO 10. (jatkuu)

kilpaurheileminen*	liikunta- ja terveystieteet	55	2.51	1.38	t=2.688
	muut	132	1.95	1.10	df=185 p=.009
lajin suorituskyky	liikunta- ja terveystieteet	55	3.66	1.22	t=3.248
	muut	132	2.99	1.31	df=185 p=.001
liikunnalliset ominaisuudet	liikunta- ja terveystieteet	55	3.76	.85	t=2.256
	muut	132	3.45	.84	df=185 p=.027

---

Huom. \*Varianssit ryhmien välillä ovat erisuuria

Tiedekuntien välillä oli eroja tarkasteltaessa motiiveja. Muille ”väkivaltatilanteiden ehkäisy”, ”kiusaamisen ehkäisy”, ”terveys”, ”itsehallinnan tarve”, ”opiskelun vastapaino” ja ”huonon olon lievittäminen” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin liikunta- ja terveystieteilijöille. Liikunta- ja terveystieteilijöille ”kilpaurheileminen”, ”lajin suorituskyky” ja ”liikunnalliset ominaisuudet” olivat tärkeämpiä syitä käydä salilla kuin muilla. (Taulukko 10.)

Käytin t-testiä, kun tutkin parisuhdetilanteen yhteyttä kuntosalimotiiveihin. Muodostin kaksi ryhmää: sinkut ja parisuhteessa elävät (seurustelusuhde, avoliitto, avioliitto). (Taulukko 11.)

TAULUKKO 11. Parisuhteessa elävien ja sinkkujen välillä ilmenneet kuntosalimotiivien keskiarvoerot

kuntosalimotiivi	parisuhdetilanne	n	ka	kh	t-testi
miesten väliset valtasuhteet	sinkku	89	2.04	.70	t=2.593
	parisuhteessa	98	1.78	.65	df=185 p=.010
muiden salilla kävijöiden katselu	sinkku	89	2.45	.99	t=2.407
	parisuhteessa	98	2.09	1.03	df=185 p=.017

Parisuhdetilanteella oli yhteys motiiveihin. Sinkuille ”miesten väliset valtasuhteet” ( $p=.010$ ) ja ”muiden salilla kävijöiden katselu” ( $p=.017$ ) olivat tärkeämpi syytä käydä salilla kuin parisuhteessa eläville. (Taulukko 11.)

## 7 POHDINTA

### 7.1 Aineisto ja tutkimusmenetelmät

Kyselylomakkeen ja haastattelumenetelmien vahva puoli on erityisesti niiden tehokkuus ja taloudellisuus silloin kuin kerätään tietoa suuren ihmismäärän toiminnasta, asenteista tai mielipiteistä. (Alkula 1995, 119; Jyrinki 1976, 25.) Kyselylomakkeiden käytöllä on myös mahdollista saavuttaa korkea validiteetti (Biddle & Mutrie 1991, 29). Kysymysten tulee olla riittävän yksinkertaisia ja selkeitä, jotta kyselylomake toimisi. Moni tutkija suosittelee haastattelun käyttämistä, jos käsiteltävät asiat ovat vaikeita, sillä haastattelija voi tarvittaessa tarkentaa kysymystä. Käsiteltävien asioiden ollessa arkaluonteisia on kyselylomakkeen käyttö suositeltavaa. Yksi kyselyn haittapuolista on, että toisinaan tutkimukseen osallistuvat saattavat vastata totuudesta poikkeavasti, jos he pyrkivät vastaamaan kysymyksiin sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Alkula 1995, 118–123; Wann 1997, 28.) Tässä kyselyssä totuudenmukaisuutta lisää kuitenkin kyselylomakkeen nimettömyys ja se, että en ollut paikalla katsomassa, kun kyselyyn vastattiin.

Kyselyn suurimpana vahvuutena pidän vastausprosenttia, joka oli 98%, vain neljä kieltäytyi 191:stä. Aikaisempien tutkimuksien mukaan kyselyyn vastaaminen on todennäköisempää, jos vastaaja kokee aiheen itselleen tärkeäksi. (Alkula 1995, 121; Jyrinki 1976, 110.) Kysely ei herättänyt vastustusta kuntosalikävijöissä. Aihe ehkä koettiin tärkeäksi. Kyselyyn kenties haluttiin vastata tai sitten ei kehdattu kieltäytyä. Kyselyä ei viety kotiin, vaan siihen vastattiin heti harjoittelun ohessa. Kyselyyn olisi voinut lisätä kuntoutusta koskevia väittämiä. Kuntoutus mainittiin kerran, kun kysyttiin muita syitä salilla käymiseen. Myös opittu elämäntapa mainittiin kerran syynä käydä salilla.

Pidän näytettä hyvänä, sillä viimeisen viikon aikana tuli liikunnan salilla vastaan enää muutamia uusia miehiä, jotka eivät olleet vastanneet kyselyyn aikaisemmin. Liikunnan kuntosalilla käy myös paljon vaihto-oppilaita, mutta he eivät osallistuneet kyselyyn, sillä kysely oli suomeksi ja tutkittavan ryhmän olin rajannut suomalaisiin miesopiskelijoihin.

## 7.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Motivaatio -käsitteen monitahoisuuden vuoksi tässä tutkimuksessa pyrittiin mittaamaan motivaatiota usean eri näkökulman kautta aiemmista tutkimuksista poiketen. Tämä antoi uuden monipuolisen näkökulman motivaation tutkimiseen ja mittaamiseen. Motivaation mittaamisessa kyselytutkimus oli toimiva, koska motivaatio -käsitteen monitahoisuudesta johtuen tarvitaan monia erilaisia kysymyksiä. Viisiportainen Likert -asteikollinen mittari vastausvaihtoehtoinen helpotti vastaamista kuntosalimotivaatiota selvittäviin väitteisiin.

### 7.2.1 Motiivien tärkeysjärjestys

Opiskelijamiehillä tärkeimpiä motiiveja olivat fyysinen hyvä olo (ka 4.00), terveys (ka 3.71), liikunnalliset ominaisuudet (ka 3.54), voiman lisääminen (ka 3.46) ja huonon olon lievittäminen (ka 3.40). Fyysinen hyvä olo oli tärkein motiivi, kuntosaliharjoittelusta tulee hyvä olo erilaisten välittäjäaineiden lisääntymisen takia (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 2000, 48). Säännöllisellä liikunnalla voidaan ylläpitää fyysistä hyvää oloa ja se voi toimia vastapainona elämää kuormittaville tekijöille. Tämän vuoksi kaikkia nuoria opiskelijamiehiä tulisi kannustaa liikkumaan säännöllisesti. Terveys oli tärkeä motiivi myös kuntosalilla käyntiin. Suurin osa korkeakouluopiskelijoista arvelee terveytensä ja fyysisen kuntosensa hyväksi tai melko hyväksi (Liikunta valintojen virrassa 2007, 28-29). Terveysajattelulla kuntosaliharrastus on helppoa perustella järkipäisenä (Kinnunen 2001, 189-190). Korkeammin koulutetuilla voi olla parempi terveydenlukutaito. Terveyttä kannattaisi korostaa kuntosaliharrastusta markkinoitaessa.



Liikunnalliset ominaisuudet –kuntosalimotiivi koettiin tärkeäksi (ka 3.54), koska 44,4% miehistä harrasti kilpaurheilua. Kuntosalilla voi harjoitella erilaisia ominaisuuksia esimerkiksi kehonhallintaa ja kilpaurheilua harrastamattomat haluavat myös kehittää näitä ominaisuuksia. Voiman lisääminen on luonnollinen motiivi, kun käydään kuntosalilla. Siellä harjoitellaan erilaisilla vastuksilla ja, kun vastusta lisätään nousujohteisesti, voima lisääntyy. Fyysisellä voimalla on monia ulottuvuuksia miesten maailmassa. Voiman lisääntymisellä voidaan saavuttaa suurempi turvallisuuden tunne, se toimii vallankäytön välineenä ja määrittää myös miehen asemaa ryhmän hierarkiassa (Kinnunen 2001, 194-196; Raevuori & Keski-Rahkonen 2007). Kuntosaliharjoittelulla on monia myönteisiä vaikutuksia miehen arkiseen elämään. Se voi muuttaa miehen maailmaa, jos sillä saavutetaan korkeampi sosiaalinen status. Huonon olon lievittäminen –motiivi on huolestuttava, kun sen vuoksi harrastetaan liikuntaa. Nuoret opiskelijamiehet eivät kaikki voi hyvin. Opiskelijat oireilevat oman ilmoituksensa mukaan verraten runsaasti. Väsymys, niskahartiavaivat ja psyykkiset oireet (unihäiriöt, masentuneisuus) ovat yleisimpiä oireita (Liikunta valintojen virrassa 2007, 28-29). Opiskelijamiesten elämä voi olla stressaavaa ja osa heistä haluaa käydä kuntosalilla lievittääkseen alakuloisuutta ja pahaa oloa. Nykyään paineet voivat olla kovia ja pitää yrittää kovaa ja onnistua, jotta pärjäisi elämässä.

Vähiten tärkeitä motiiveja olivat kiusaamisen ehkäisy, liikuntariippuvuus ja lajin trendikkyys. Kiusaamisen ehkäisy oli vähiten tärkein motiivi. Kehonrakentajista on väitetty, että heillä olisi taustalla aina jonkinasteinen väärinkohtelu (ks. Heywood 1998, 159, 204-205). Opiskelijamiehissä en havainnut yhtään kilpakehonrakentajaa. Normaaleilla kuntosaliharrastajilla väärinkohtelu ei ollut syynä salilla käymiseen. Liikuntariippuvuus ei ollut tärkeä motiivi salilla käyntiin. Opiskelijamiehillä on muutakin sisältöä elämässä kuin pelkkä kuntosaliharrastus. Kuntosaliharrastus saattaa olla nykyään trendikästä, mutta se ei ole kuitenkaan tärkeä syy harrastukselle.

### 7.2.2 Taustatekijöiden yhteys motivaatiotekijöihin

*Iän yhteys kuntosalimotivaatiotekijöihin.* Tutkimuksesta ilmeni, että ikä oli voimakkaimmin yhteydessä ”itsehallinnan tarve” –motiiviin ja ”kilpaurheileminen” –motiiviin. Tutkimus osoitti, että iän karttuessa 19-22 ikävuosista ylöspäin itsehallinnan tarve vähenee. Opiskelijoiden elämää leimaa tyypillisesti elinolojen ja elämäntapojen muuttuminen. Irtautuminen lapsuuden kodista, opiskelun voivat vaikuttaa olennaisesti liikuntaharrastukseen (Liikunta valintojen virrassa 2007, 28-29). Kaikki vastanneet olivat opiskelijoita ja moni alimpaan ikäryhmään kuulunut on kenties muuttanut opiskelemaan Jyväskylään toisesta kaupungista ja kenties ensimmäisen kerran muuttanut kotoa pois. Tämä voi korostua oman elämän hallinnan tarpeena. Nuorilla miehillä ei ole yhtä paljon elämäkokemusta kuin vanhemmilla. Moni nuori kuntosaliharjoittelija kenties kokee vielä kasvavansa ihmisenä ja ympäröivä maailma on suuri ja ainoa asia, mitä nuori pystyy hallitsemaan, on oma itsensä. Vahva itsekontrolli saattaa luoda myös turvallisuutta elämään. Itsekontrolli on myös osa super fitness –elämäntyyliä, josta kehonrakentajat käyttävät termiä superterveys (Kinnunen 2001, 189-190). Jos nuorilla miehillä ei ole hallintaa omasta elämästä, voisi kuntosaliharrastus auttaa tähän ongelmaan. Miehiä, jotka aloittavat opintonsa yliopistossa, kannattaisi rohkaista kuntosaliharjoitteluun.

Tutkimus osoitti, että kilpaurheileminen motiivina treenata salilla on pienempi 27-40 -vuotiailla. Tämä selittyy sillä, että moni lopettaa aktiivisen kilpaurheilu-uran, kun tulee vanhemmaksi. 27-40 –vuotiaista enää 30.8% harrasti kilpaurheilua, kun taas 19-22 –vuotiaista 47.7% ja 23-26 –vuotiaista 48.0% harrasti kilpaurheilua.

*Pituuden yhteys kuntosalimotivaatiotekijöihin.* Tutkimus osoitti, että keskipitkille ”ulkonäkö”, ”kauneusihanne”, ”lihasten kasvattaminen”, ”miesten väliset valtasuhteet”, ”itsetunnon kohentaminen” ja ”kilpaurheileminen” motiivit olivat tärkeämpiä kuin lyhyille. Mielestäni ”ulkonäkö”, ”lihasten kasvattaminen” ja ”miesten väliset valtasuhteet” –motiivit selittyvät sillä, että keskipitkillä (178-185cm) kilpailu on kovinta. Heidä on lukumääräisesti eniten ja heidän on ehkä vaikea erottua ryhmästä – näkyvät lihakset voivat tuoda tuon eron

ulkonäössä. Miehet saattavat olla tyytymättömiä ulkonäkönsä ja haluaisivat enemmän maskuliinisia lihaksia (Kinnunen 2001, 207). Heillä on ulkonäköpaineita. Miesten välisissä valtasuhteissa keskipitkät ovat myös se ryhmä, jolla on kilpailua eniten. Lyhyet kenties tiedostavat asemansa ja hyväksyvät sen, pitkien ei tarvitse edes miettiä valtasuhteita, sillä heidän ovat pisimpiä ja erottuvat edukseen. Kauneushanteen tiedostaminen ja itsetunnon kohentaminen liittyy mielestäni miesten väliseen kilpailuun ja tiedostomattomaan vertailuun. Keskipitkien ryhmä tuntuu olevan hyvin kilpailullista ja heillä voi olla siksi huonompi itsetunto muihin pituusryhmiin verrattuna. Lihasten kasvattamisella ja huonolla itsetunnolla on huomattu yhteys. Miehet, joilla on huono itsetunto, ovat tyytymättömiä lihaksiinsa (Grieve 2008). Ehkä sen vuoksi ulkonäköön liittyvät motiivit ovat tärkeitä keskipitkille miehille. Keskipitkät käyvät kuntosalilla enemmän ulkoisen olemuksen vuoksi kuin lyhyet. Kilpaurheileminen motiivina käydä salilla selittyy sillä, että 56.1% kilpaurheilijoista on juuri keskipitkien pituusryhmässä.

Keskipitkille ”fyysinen hyvä olo” oli tärkeämpi motiivi kuin pitkille. Pitkillä miehillä on ehkä parempi olo jo valmiiksi, koska he ovat muita miehiä pidempiä ja parempaa oloa ei tarvitse hakea kuntosaliharjoittelusta. Ero tosin oli vain .39.

Keskipitkille ja pitkille ”muiden salilla kävijöiden katselu” oli tärkeämpi motiivi kuin lyhyille. Lyhyissä miehissä oli eniten parisuhteessa eläviä. Lyhyet miehet eivät kenties mene liikunnan salille katselemaan naisia tiukoissa jumppahousuissa, koska heistä osa elää parisuhteessa. Parisuhteessa elävät miehet eivät välttämättä etsi enää uutta kumppania.

Keskipitkille ”huonon olon lievittäminen” oli tärkeämpi motiivi kuin pitkille ja lyhyille. Mielestäni tämä selittyy myös keskipitkien keskinäisellä kilpailulla ja siitä voi kenties aiheutua ahdistusta.

Olisi voinut etukäteen olettaa, että lyhyillä miehillä olisi ollut voiman lisäys ja itsetunnon kohentaminen –motiivit tärkeämmät kuin muilla pituusryhmillä. Ehkä lyhyet opiskelijamiehet ovat tyytyväisiä pituuteensa ja heidän ruumiinkuvansa on myönteinen. Lyhyet saattoivat olla myös lihaksikkaampia kuin pidemmät. Osa lyhyistä miehistä on

tyytymättömiä pituuteensa, mutta ei välttämättä yhtään enempää tyytymättömiä lihaksiinsa kuin pidemmät miehet (Raevuori ym. 2006). Lyhyet miehet tosin elivät enemmän parisuhteessa kuin pidempiin pituusryhmiin kuuluvat miehet.

*Painon yhteys kuntosalimotivaatiotekijöihin.* Normaalipainoisille ”kauneusihanne” oli tärkeämpi motiivi kuin painaville ja kevyille. Normaalipainoiset ovat juuri se ryhmä, joka vastaa kenties parhaiten länsimaista mieskauneusihannetta: lihaksikas ja vähärasvainen. Normaalipainoiset miehet tiedostavat sen ja kaunista miesvartaloa on helppo pitää tärkeänä asiana, toisin kuin kevyet ja ylipainoiset voivat mieltää kauneusihanteen kielteisenä asiana – he eivät vastaa sitä. Tyytyväisyys kehon rasvan määrään saattaa olla tärkein tekijä miesten psykologisen terveyden kannalta (Bergeron & Tylka 2007).

Painaville ja normaalipainoisille ”lihasten kasvattaminen”, ”voiman lisääminen”, ”painon kontrollointi” ja ”muiden salilla kävijöiden katselu” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kevyille. Painavat ja normaalipainoiset miehet haluavat kasvattaa enemmän lihaksia kuin kevyet miehet. Painavat ja normaalipainoiset ovat isompia ihmisiä kokonsa vuoksi ja isokokoisuus saattaa olla osa identiteettiä. Lyhyiden miesten identiteetti on rakentunut pienikokoisuuteen ja heillä ei ole tarvetta olla iso tai kasvattaa suuria lihaksia. Isommat ihmiset ovat yleensä voimakkaampia jo luontaisen kokonsa vuoksi. Kevyet miehet eivät välitä voiman hankinnasta niin paljoa. Jos kevyitä miehiä kiinnostaisi voiman lisääminen, heidän painonsa lähtisi todennäköisesti nousemaan harjoittelun myötä ja he eivät kuuluisikaan enää kevyiden ryhmään. Painavat ja normaalipainoiset miehet kontrolloivat enemmän omaa painoaan kuin kevyet miehet, sillä he saattavat olla myös ylipainoisia. Kevyet miehet eivät katsele treenaavia naisia salilla yhtä paljon kuin painavammat. Parisuhdetilanteilla ei ollut eroja painoryhmien välillä, kaikissa ryhmissä noin puolet oli parisuhteessa. Normaalipainoisille ja painaville miehille liikunnan kuntosali on paikka, jossa voi katsella treenaavia naisia tiukoissa treenihousuissa.

Normaalipainoiset pitävät myös naisten odotuksia tärkeämpänä motiivina kuin kevyet. Kevyet miehet eivät välttämättä halua edes kokonsa vuoksi pohtia, sitä mitä nainen haluaa mieheltä, koska ovat pienikokoisia. Normaalipainoisilla miehillä voi olla kilpailua

enemmän naisista ja he haluavat vastata kuviteltuihin naisten odotuksiin miehen vartalosta. Miehet ovat nykyään myös katseen kohteita, eivät pelkkiä katselijoita. Laji oli myös trendikkäämpi keskipitkien kuin lyhyiden joukossa. Normaalipainoisille ”miesten väliset valtasuhteet” oli tärkeämpi motiivi kuin kevyille. Normaalipainoisilla on suurempi tarve olla jotain enemmän ja erottua joukosta. Tämä selittynee normaalipainoisten miesten välisellä kovalla kilpailulla. Normaalipainoisilla kuntosaliharjoittelu on tapa saada enemmän kunnioitusta, valtaa ja herättää huomiota. Kevyet eivät välttämättä halua edes miettiä tällaisia asioita – he ovat fyysisesti jo heikoimmilla kokonsa vuoksi.

Painaville ”arkisuorituskyky” oli tärkeämpi motiivi kuin kevyille ja normaalipainoisille. Painavat miehet saattavat olla ylipainoisia ja heillä kuntosaliharrastus voi auttaa jaksamaan arjessa paremmin. Ylipainoisia miehiä kannattaa rohkaista käymään kuntosalilla, sillä painavat miehet kokevat kuntosaliharjoittelun parantavan arkisuorituskykyä.

Painaville ”väkivaltatilanteiden ehkäisy” oli tärkeämpi motiivi kuin kevyille. Miehen isokokoisuus voi tuoda isolle miehelle itselleen ja ympärillä oleville ihmisille turvallisuuden tunteen. Isot miehet ovat uskottavampia uhkaavissa tilanteissa, kevyet ja pienet miehet eivät herätä pelkoa ainakaan kokonsa vuoksi. Järjestysmiehet ovat tunnetusti suurikokoisia ja ovat uskottavia työssään osaltaan kokonsa vuoksi. Isot miehet kokevat voivansa ehkäistä väkivaltaisia tilanteita ja käyvät siksi kuntosalilla.

*Kilpaurheilun harrastamisen yhteys kuntosalimotivaatiotekijöihin.* Niille, jotka eivät harrasta kilpaurheilua ulkonäkö, lihasten kasvattaminen, arkisuorituskyky, terveys, itsehallinnan tarve, opiskelun vastapaino, itsetunnon kohentaminen ja huonon olon lievittäminen olivat tärkeämpiä syitä käydä salilla kuin niille, jotka kilpaurheilevat. Kilpaurheilijat saavat kenties tyydytettyä osan näistä motiiveista omassa kilpaurheilulajissa tai sitten kyseiset motiivit eivät ole kovin tärkeitä kilpaurheilijoille. Kilpaurheilijat saavat omasta lajistaan jo tarpeeksi arkisuorituskykyä, terveyttä ja se toimii myös vastapainona opiskeluille. Jos salilla käydään ilman muita harrastuksia, motiivit kuntosaliharjoitteluun ovat silloin erilaiset. Motiivit ovat enemmän ulkonäköä ja omaa hyvinvointia korostavia.

Niille, jotka harrastivat kilpaurheilua lajin suorituskyky, liikuntariippuvuus ja kilpaurheileminen olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kilpaurheilua harrastamattomille. Kilpaurheilijoille fyysinen suorituskyky on tärkeä, jotta he voivat pärjätä omassa lajissaan. Kuntosalilla pystyy parantamaan suorituskykyä ja se on tärkeä syy käydä salilla niille miehille, jotka kilpaurheilevat. Kilpaurheilijoille kannattaa suositella kuntosaliharjoittelua oheisharjoitteluna omaan lajiin ja sen voi perustella suorituskyvyn paranemisella. Kilpaurheilijat ovat myös enemmän riippuvaisia liikunnasta kuin ne, jotka eivät kilpaurheile. Kilpaurheilijat ja kilpaurheilua harrastamattomat käyvät yhtä monta kertaa viikossa liikunnan salilla, joten kilpaurheilijat liikkuvat enemmän, koska he liikkuvat muuallakin kuin pelkästään kuntosalilla.

*Harjoitusintensiteetin yhteys kuntosalimotivaatiotekijöihin.* Ne, jotka harjoittelivat kovaa tai erittäin kovaa ”voiman lisääminen”, ”arkisuorituskyky”, ”väkivaltatilanteiden ehkäisy”, ”itsehallinnan tarve”, ”sosiaalisuus”, ”muiden salilla kävijöiden katselu”, ”huonon olon lievittäminen”, ”kilpaurheileminen”, ”liikuntariippuvuus” ja ”lajin suorituskyky” olivat tärkeämpiä syitä käydä salilla kuin niille, jotka harjoittelivat kevyesti tai kohtalaisesti. Lähes kaikki miehet, jotka harjoittelevat kovaa tai erittäin kovaa käyvät liikunnan salilla kaksi kertaa tai enemmän viikossa. Kovaa tai erittäin kovaa harjoittelevat miehet käyvät viikoittain liikunnan kuntosalilla ja sosiaalisuus on silloin luonnollinen motiivi. Kuntosali on paikka, jossa ihmiset kohtaavat ja aktiiviset kävijät oppivat tuntemaan toisensa nopeasti (Kinnunen 2001, 60). Aktiivisesti kuntosalilla käyvät miehet katselevat enemmän muita salilla kävijöitä ja se motivoi heitä myös lähtemään liikunnan salille. Kovaa harjoittelevat miehet haluavat hallita elämäänsä enemmän kuin kevyemmin harjoittelevat ja kuntosaliharjoittelulla voidaan saavuttaa se. Kovaa harjoittelevat miehet voivat kokea olonsa turvattomaksi tai epävarmaksi ja saavat harjoittelusta ehkä varmuutta elämän eri osa-alueisiin.

Intensiteetti kuvaa sitä, kuinka kovaa harjoitellaan ja harjoittelun kovuudella voi säädellä myös harjoituksen tuloksia. Kun intensiteetti on kova, on normaalia, että voima lisääntyy ja kunto kasvaa. Tämä heijastuu motiiveista arkisuorituskykyyn ja huonon olon lievittämiseen. Arkisuorituskyky on voiman lisääntymistä ja kunnan kasvua. Kun

harjoitellaan kovaa salilla, niin hyvää oloa tuottavia välittäjäaineita vapautuu enemmän kuin jos harjoiteltaisiin kevyemmin (ks. Litmanen, Pesonen & Ryhänen 2000, 48). Kovaa harjoittellessa harjoitusvaste on suurempi ja esimerkiksi endorfiiniä vapautuu enemmän. Huono olo voi kenties parantua sitä enemmän mitä kovempaa harjoitellaan.

Väkivaltatilanteiden ehkäisy on kovaa harjoitteleville tärkeämpi motiivi kuin kevyemmin harjoitteleville. Se oli kuitenkin vain jokseenkin tärkeä syy käydä salilla (ka 2.08). Kovempaa harjoittelevat miehet kokevat, että he voivat ehkäistä väkivaltatilanteita enemmän käymällä kuntosalilla ja se motivoi heitä hieman. Useat kokevat kuntosalilta hankitun voiman suojaavan mahdolliselta väkivallalta, ja jotkut aloittavat salilla käynnin tietoisesti juuri tästä syystä (Kinnunen 2001, 194-195).

Kilpaurheilevista miehistä 65.9% harjoitteli kovaa tai erittäin kovaa. Ne, jotka eivät harrastaneet kilpaurheilua, 51.9% harjoitteli kovaa tai erittäin kovaa. Motiivit ”kilpaurheileminen”, ”lajin suorituskyky” ja ”liikuntariippuvuus” olivat tärkeämpiä niille, jotka harjoittelivat kovempaa. Kaikki motiivit liittyvät liikunnalliseen suorituskykyyn ja se on tärkeätä kilpaurheilijoille. Kilpaurheilevat miehet harjoittelevat kovempaa kuin kilpaurheilua harrastamattomat, koska he haluavat harrastavat kilpaurheilua ja haluavat lisää suorituskykyä omaan lajiin.

*Harjoituskertojen määrä viikossa ja sen yhteys kuntosalimotivaatiotekijöihin.* Kaksi kertaa ja kolmesta viiteen kertaan viikossa käyville ”kauneusihanne”, ”visuaalinen miellyttäminen”, ”miesten väliset valtasuhteet”, ”sosiaalisuus” ja ”huonon olon lievittäminen” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kerran viikossa käyville.

Kerran viikossa käyvät voidaan ehkä lukea satunnaisesti kuntosalilla käyviin, heille kauneusihanne ei merkitse niin paljoa kuin niille, jotka käyvät säännöllisesti. Heille visuaalinen miellyttäminen ei ole tärkeää ja satunnaisella kuntosalilla käymisellä saa melko vähäisiä näkyviä tuloksia vartaloon. Miehet, jotka haluavat enemmän arvostusta, kunnioitusta ja huomiota käyvät useammin kuin kerran viikossa salilla. Huomio saavutetaan näkyvillä lihaksilla ja voiman lisääntymisellä. Näitä tavoitteita on vaikeampi

saavuttaa jos käy vain kerran viikossa salilla. Liikunnan harrastaminen lievittää huonoa oloa ja mitä enemmän liikuntaa harrastetaan, sitä enemmän lievitetään huonoa oloa. Ne, jotka käyvät useammin kuntosalilla, lievittävät huonoa oloa enemmän ja se on tärkeämpi motiivi heille kuin kerran viikossa käyville.

Sosiaalisuus on tärkeämpää niille, jotka käyvät kaksi kertaa tai useammin salilla. Osalle kuntosaliharjoittelijoista kuntosali tarjoaakin oman sosiaalisen verkoston ja siihen kuulumisen koetaan tärkeäksi (Hietalahti & Saunamäki 2004, 37-38). Kerran viikossa käyvillä on ehkä muitakin harrastuksia kuin pelkästään kuntosaliharjoittelu ja heillä sosiaalisuus kuntosalilla ei ole merkittävä motiivi.

Kolmesta viiteen kertaan viikossa käyville ”terveys” ja ”itsehallinnan tarve” olivat tärkeämpiä motiiveja kuin kerran ja kaksi kertaa käyville. Yli kaksi kertaa viikossa käyvät kokevat harjoittelun parantavan terveyttä ja se on tärkeä motiivi (ka 3.87).

He kokevat myös, että harjoittelulla voidaan kontrolloida itseä ja se on melko tärkeä motiivi (ka 3.07) salilla käyntiin. Kuntosaliharjoittelussa kontrolloidaan liikettä ja fyysisiä tunteuksia. Kova harjoittelu vaatii ponnistelua, jota mies voi itse kontrolloida.

Kolmesta viiteen kertaa viikossa käyville ”liikuntariippuvuus” ( $p=.042$ ) oli tärkeämpi syy kuin kerran viikossa käyville. Yli kaksi kertaa viikossa salilla käyvät liikkuvat kokevat, että tarvitsevat liikuntaa enemmän kuin kerran viikossa käyvät.

*Liikunta- ja terveystieteilijöiden ja muiden opiskelijoiden välillä ilmenneet erot.* Muissa tiedekunnissa opiskeleville väkivaltatilanteiden ehkäisy, kiusaamisen ehkäisy, terveys, itsehallinnan tarve, opiskelun vastapaino ja huonon olon lievittäminen olivat tärkeämpiä motiiveja kuin liikunta- ja terveystieteilijöille. Monet liikunta- ja terveystieteilijät opiskelevat erilaisia kursseja, jossa liikuntaa on oppitunneilla paljon. Esimerkiksi liikuntapedagogiikan pääaineopiskelijat liikkuvat paljon koulutukseen kuuluvilla liikuntatunneilla. Kaiken tyyppinen liikunta vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Motiivit ”terveys”, ”itsehallinnan tarve”, ”opiskelun vastapaino” ja ”huonon olon lievittäminen” ovat muilla opiskelijoilla tärkeämpiä syitä käydä kuntosalilla, koska he kenties liikkuvat



vähemmän muuna aikana kuin liikunta- ja terveystieteilijät. Muissa tiedekunnissa opiskeleville ”väkivaltatilanteiden ehkäisy” ja ”kiusaamisen ehkäisy” eivät ole kovin tärkeitä motiiveja salilla käyntiin. Muissa tiedekunnissa opiskelevat miehet kokevat nämä motiivit kuitenkin tärkeämpänä kuin liikunta- ja terveystieteilijät. Osa muiden tiedekuntien opiskelijoista on kenties kokenut syrjintää tai uhkaavia tilanteita aikaisemmin elämässä ja he käyvät salilla, koska haluavat ehkäistä tällaisia tilanteita.

Liikunta- ja terveystieteilijöille kilpaurheileminen, lajin suorituskyky ja liikunnalliset ominaisuudet olivat tärkeämpiä motiiveja kuin muille. Liikunta- ja terveystieteilijöissä (59.3%) on enemmän kilpaurheilua harrastavia miehiä kuin muissa tiedekunnissa (37.9%).

Liikunnan kuntosali sijaitsee liikunta- ja terveystieteiden laitoksella. Sali on tuttu ja turvallinen paikka liikunta- ja terveystieteilijöille. Muissa tiedekunnissa opiskeleville liikunnan salille tuleminen voi olla vieraampaa ja he voivat käydä harjoittelemassa muualla.

*Parisuhteen yhteys kuntosalimotivaatiotekijöihin.* Sinkuille ”miesten väliset valtasuhteet” ja ”muiden salilla kävijöiden katselu” olivat tärkeämpiä syitä käydä salilla kuin parisuhteessa eläville. Naisten katselu on oletetusti tärkeämpi kuntosalilla käymisen syy sinkuilla kuin parisuhteessa elävillä miehillä. Sinkkumiehet katselevat enemmän naisia, potentiaalisia kumppaneita myös kuntosalilla. Liikunnan salilla käy paljon nuoria miehiä ja naisia, siellä voi tavata tulevan kumppanin. Miesten väliset valtasuhteet –motiivissa sinkuilla (ka 2.04) oli korkeampi keskiarvo kuin parisuhteessa elävillä (1.78). Yksin eläminen on ehkä vaikeampaa ja sinkut haluavat enemmän arvostusta, kunnioitusta ja huomiota. Koska heillä ei ole kumppania antamassa sitä, he voivat saada sitä ehkä muilta miehiltä kuntosalilla.

### 7.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Tämä kysely oli suunnattu nimenomaan yliopistossa opiskeleville miehille ja suuri osa vastaajista oli liikuntatieteilijöitä. Miesopiskelijat kuuluvat myös samaan ikäluokkaan, suurin osa oli nuoria miehiä. Liikunnan sali on myös suljetun yhteisön sali, se on tarkoitettu

vain opiskelijoille ja yliopiston henkilökunnalle. Mielenkiintoista olisi tutkia, miten tärkeät motiivit olisivat muilla kuntosaleilla. Tulokset voisivat olla erilaisia, koska ikä ja koulutustausta olisivat erilaisia. Naisten motiivit ovat varmasti erilaiset kuin miesten. Motiiveja voisi verrata sukupuolten välillä. Yleisillä kuntosaleilla, jotka ovat kaikille avoimia, kuntosaliharjoittelijat ovat heterogeenisempiä kuin liikunnan salilla. Näin myös motiiveissa saattaisi olla eroa enemmän. Tämä oli määrällinen tutkimus. Kuntosaliharrastuksen syyt ja selittäjät voisivat avautua syvällisemmin laadullisessa tutkimuksessa. Haastatteleamalla miehiä turvallisessa ympäristössä ja luomalla luottamuksen tutkijan ja haastateltavan välille antaisi kenties yksityiskohtaisempaa tietoa aiheesta.

## LÄHTEET

- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- Bergeron D. & Tylka T. 2007. Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image* 4, 288-295.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. *Psychology of physical activity and exercise: a health-related perspective*. London: Springer.
- Blond, A. 2008. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction. *Body Image* 5, 244-250.
- El-Zein, M. & Kataja, M. 1994. *Kuntoilijan kuva*. Helsinki: Otava.
- Featherstone, M. 1991. *The body – social process and cultural theory*. London: Sage.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen M. 2006. Liikunta –hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Gillett, J. & White, P. 1994. Reading the muscular body: a critical decoding of advertisements in flex Magazine. *Sociology of Sport Journal* 11, 18-39.
- Grieve, F., Jackson, L., Reece, T., Marklin, L. & Delaney, A. 2008. Correlates of social physique anxiety in men. *Journal of Sport Behavior* 31(4), 329-337.
- Heywood, L. 1998. *Bodymakers: a cultural anatomy of women's bodybuilding*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Hietalahti, L. & Saunamäki, P. 2004. *Kuntosaliharrastus liikuntamuotona*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutkija ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Jyrinki, E. 1976. *Kysely ja haastattelu tutkimuksessa*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Karisto, A. 1988. Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Jyväskylä: Gummerus, 43-74.
- Kilpatric, M., Ohannessian, C. & Bartholomew, JB. 1999. Adolescent weight management and perceptions: an analysis of the national longitudinal study of adolescent health. *Journal of School Health* (69), 148-152.

- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Helsinki: Gaudeamus.
- Kinnunen, T. 2003. Kansakunnan satureita ja ihannevirtaloita – television urheilu-uutisten miesruumiin representaatiot. Lähikuva 2003(1), 16-29.
- Klein, A. 1993. Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction. Albany: State University of New York Press.
- Kuntu, K. & Huttunen, T. 2000. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. KELA, 2001.
- Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13.
- Litmanen, H., Pesonen, J. & Ryhänen, E. 1998. Kunnon Kirja. Helsinki: WSOY.
- Maffesoli, M. 1995. Maailman mieli. Helsinki: Gaudeamus.
- Maslow, A. H. 1970. Motivation and personality. 2 painos. New York: Harper & Row
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä.
- Nissinen, A., Kauhanen, J. & Myllykangas, M. 1994. Kansanterveystiede. Helsinki: WSOY.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusteet ja käsitteet. Teoksessa K. Salmela-Aro, J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.10–27.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki.
- Pakkanen, M. 1996. Esteettinen kirurgia. Duodecim 112(16), 1497-1503.
- Pope, H., Phillips, K. & Olivardia, R. 2000. The adonis complex: The secret crisis of male body obsession. New York: The Free Press.
- Poskiparta, M. 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. Liikunta ja tiede 4, 46-50.
- Raevuori A., Keski-Rahkonen A., Bulik C., Rose R., Rissanen A. & Kaprio, J. 2006. Muscle dissatisfaction in young adult men. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health 2.
- Raevuori, A. & Keski-Rahkonen A. 2007. Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistonsa. Duodecim 123, 1583-1589.

- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 3-29.
- Sankari, A. 1995. Kuntosaliruumis. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 44. Jyväskylä.
- Shusterman, R. 1997. Somaesthetics and the body/media issue. *Body & Society* 3, 33-49.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio . Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. 149–175.
- Tiggemann, M., Martins, Y. & Churchett, L. 2008. Beyond muscles: unexplored parts of men's body image. *Journal of Health Psychology* 2008(13), 1163-1172.
- Tiihonen, A. 2002. Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 134. 267-268.
- Tuomainen, R., Myllykangas, R., Elo, J. & Ryyänen, O. 1999. Medikalisaatio – aikamme sairaus. Tampere: Vastapaino.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke psykologian käsikirja. 1.-2.painos. Porvoo. WSOY.
- Vuorinen, R. & Tuunala, E. 2001 Psykologian perusteet: Aivot ja psyhyke.
- Wann, D.L. 1997. Sport psychology: Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Willis, J.D. & Campbell, L.F. 1992. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ziehe, T. 1992. Kuinka ruumiista on tullut moderni? Teoksessa E. Sironen, A. Tiihonen & S. Veijola (toim.) Urheilukirja. Tampere: Vastapaino, 277-287.

## LIITTEET

## Liite 1. Kuntosalimotivaatiokysely

**Kyselylomake Jyväskylän yliopiston miesopiskelijoille****Hei kuntosalikävijä!**

Teen liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielmaa siitä, miksi suomalaiset miehet käyvät kuntosalilla. Kysely on NIMETÖN ja toivon, että vastaat rehellisesti.

**PALAUTA KYSELY JA KYNÄ KAHVAKUULIEN VIERESSÄ OLEVAAN**

**LAATIKKOON JA SULJE KANSI!**

**KIITOS, KUN OSALLISTUIT KYSELYYN.**

Terveisin,

Rami Pelander

Liikuntatieteiden ylioppilas

<b>Ikä</b>	vuotta
<b>Pituus</b>	cm
<b>Paino</b>	kg
<b>Tiedekunta</b> (ympyröi)	1 Humanistinen 2 Informaatioteknologia 3 Liikunta- ja terveystieteet 4 Taloustieteet 5 Kasvatustieteet 6 Yhteiskuntatieteellinen

	7 Matemaattis-luonnontieteellinen
<b>Siviilisäätty</b> (ympyröi)	1 sinkku 2 seurustelen 3 avoliitossa 4 avioliitossa
Jos olet <b>parisuhteessa</b> , niin miten pitkään olet ollut nykyisessä parisuhteessa?	_____ vuotta _____ kk
Jos olet ollut <b>joskus parisuhteessa ja NYT sinkkuna</b> , niin kuinka pitkään olet ollut sinkkuna?	_____ vuotta _____ kk
Kuinka monta <b>kertaa</b> käyt salilla viikossa? (ympyröi)	1 2 3 4 5 6 tai enemmän
Kuinka monta <b>tuntia</b> harjoittelet salilla viikossa? (ympyröi)	1 2 3 4 5 6 tai enemmän
Miten <b>säännöllisesti</b> harjoittelet kuntosalilla lukuvuoden aikana (pois lukien lomat)? (ympyröi)	1 satunnaisesti 2 kuukausittain 3 viikottain 4 aina arkipäivisin
Miten <b>kovaa YLEENSÄ</b> harjoittelet salilla? (ympyröi)	1 erittäin kevyesti 2 kevyesti 3 kohtalaisesti 4 kovaa 5 erittäin kovaa
Missä määrin harjoittelusi on <b>tavoitteellista</b> ? (ympyröi)	1 ei lainkaan tavoitteellista 2 melko tavoitteellista 3 tavoitteellista 4 erittäin tavoitteellista
Mikä on <b>kilpaurheilutasosi</b> tällä hetkellä? (ympyröi)	0 en harrasta kilpaurheilua 1 harrastelija (<SM) 2 kansallinen (SM) 3 kansainvälinen (MM, EM)

### Miksi SINÄ käyt kuntosalilla?

Kuinka tärkeä syy kukin tekijä on sinulle?

5=erittäin tärkeä

4=tärkeä

3=melko tärkeä

2=jokseenkin tärkeä

1=ei ollenkaan tärkeä

### Käyn kuntosalilla, koska...

nykyään ihannemiehellä pitää olla näkyviä lihaksia.	1	2	3	4	5
haluan tarjota samalle tai vastakkaiselle sukupuolelle ”silmänruokaa”.	1	2	3	4	5
maskuliiniset miehet ovat lihaksikkaita.	1	2	3	4	5
haluan, että minua kunnioitetaan.	1	2	3	4	5
haluan lievittää alakuloisuutta, stressiä tai ahdistusta.	1	2	3	4	5
elämä on helpompaa, kun on lihaksia millä tehdä ja toimia.	1	2	3	4	5
lihaksikkaita miehiä arvostetaan.	1	2	3	4	5
en halua tuntea oloani levottomaksi, ärtyisäksi tai kireäksi.	1	2	3	4	5
harjoittelu on itseni hallintaa.	1	2	3	4	5
se on suotavaa oman lajini/harrastukseni takia.	1	2	3	4	5
haluan kontrolloida painoani.	1	2	3	4	5
haluan parantaa suorituskykyäni erilaisia tilanteita varten. (esim. uhkaavat tilanteet, muuttopuuhut, tavaroiden nostot)	1	2	3	4	5
haluan olla niin kuin mainoksien hyvävartaloiset miehet.	1	2	3	4	5
nykyajan miesihanne on ”vähärasvainen” ja lihaksikas.	1	2	3	4	5
treenin jälkeen olen tyytyväisempi itseeni.	1	2	3	4	5
lihasmassa ja/tai voima lisäävät turvallisuuttani.	1	2	3	4	5
haluan näyttää minua kiusanneille/syrjineille ihmisille.	1	2	3	4	5
se on trendikästä.	1	2	3	4	5
haluan näyttää hyvältä.	1	2	3	4	5



haluan, että läheisillä ihmisillä on turvallinen olo, kun olen heidän seurassa.	1	2	3	4	5
se on hyvää vastapainoa opiskeluille/työn teolle.	1	2	3	4	5
haluan näyttää muille, että pystyn johonkin.	1	2	3	4	5
haluan hallita mielialaani.	1	2	3	4	5
se voi ehkäistä väkivaltaisia tilanteita.	1	2	3	4	5
tapaan kavereita yleensä salilla.	1	2	3	4	5
haluan käyttää suurimman osan vapaa-ajastani treenaamiseen.	1	2	3	4	5
haluan päästä katsomaan samaa tai vastakkaista sukupuolta.	1	2	3	4	5
oloni paranee harjoittelun myötä.	1	2	3	4	5
kilpaurheiluvallmentajani on tehnyt minulle ohjelman.	1	2	3	4	5
se on hauskaa.	1	2	3	4	5
ilman lihaksia en saa kunnioitusta tai auktoriteettia.	1	2	3	4	5
naiset haluavat miehen, joka pysyy terveenä pitkään.	1	2	3	4	5
koska treenaaminen on tällä hetkellä sellainen asia, jota pystyn elämässäni hallitsemaan.	1	2	3	4	5
treenaaminen saa miellyttäviä tuntemuksia aikaan kehossani.	1	2	3	4	5
saan sieltä ominaisuuksia, joista on hyötyä omassa lajissani/harrastuksessani.	1	2	3	4	5
se lievittää pahaa oloa.	1	2	3	4	5
salilla voin tavata kavereita/ihmisiä.	1	2	3	4	5
tulen paremmalle tuulelle siitä.	1	2	3	4	5
naiset haluavat lihaksikkaan miehen antamaan heille turvaa.	1	2	3	4	5
haluan kasvattaa lihaksiani.	1	2	3	4	5
haluan laihtua.	1	2	3	4	5
haluan olla energisempi/tarmokkaampi.	1	2	3	4	5
liikunnan salilla käy hyvännäköisiä miehiä tai naisia.	1	2	3	4	5
se voi nostaa kynnyistä, että joku kävisi päälleni.	1	2	3	4	5
haluan lisää voimaa.	1	2	3	4	5
haluan olla terveempi.	1	2	3	4	5

haluan parantaa suorituskykyäni omassa kilpaurheilulajissani.	1	2	3	4	5
en halua olla fyysisesti heikko.	1	2	3	4	5
siellä voin vahvistaa itsetuntoani.	1	2	3	4	5
arkiset tilanteet, joissa tarvitsee voimaa, sujuvat helpommin.	1	2	3	4	5
haluan parantaa notkeutta, tasapainoa, ketteryyttä tai kehonhallintaa.	1	2	3	4	5
on hienoa sanoa, että käy salilla.	1	2	3	4	5
naiset pitävät lihaksikkaista miehistä.	1	2	3	4	5
haluan tuntea itseni vahvaksi.	1	2	3	4	5
en halua sairastua.	1	2	3	4	5
lihakset tuovat valtaa.	1	2	3	4	5
haluan kontrolloida itseäni.	1	2	3	4	5
en halua tuntea oloani turvattomaksi.	1	2	3	4	5
liikunnan salilla on tarjolla ”silmänruokaa”.	1	2	3	4	5
se parantaa opiskelutehoani.	1	2	3	4	5
en voi olla ajattelematta treenaamista, vaikka minun pitäisi keskittyä opiskeluun tai töihin.	1	2	3	4	5
haluan olla kuin huippu-urheilijat.	1	2	3	4	5
kaveritkin käyvät.	1	2	3	4	5
haluan kehittää erilaisia ominaisuuksia kehossani.	1	2	3	4	5
en halua olla lihava.	1	2	3	4	5
pidän harjoituksen jälkeisestä olostani.	1	2	3	4	5
haluan kontrolloida paremmin kehoani erilaisissa liikkeissä.	1	2	3	4	5
en halua näyttää ”löysältä” vähissä vaatteissa.	1	2	3	4	5
siitä tulee hyvä olo.	1	2	3	4	5
muutkin käyvät salilla.	1	2	3	4	5
haluan parantaa suorituskykyäni omassa lajissani/harrastuksessani	1	2	3	4	5
haluan täyttää toisten ihmisten odotuksia.	1	2	3	4	5
lihaksikas mies herättää enemmän huomiota.	1	2	3	4	5
tykkään siitä, että lihakseni kehittyvät.	1	2	3	4	5

haluan miellyttää samaa tai vastakkaista sukupuolta.	1	2	3	4	5
trimmattu vartalo tuo menestystä.	1	2	3	4	5
se kohentaa itsetuntoani.	1	2	3	4	5
harrastan kilpaurheilua.	1	2	3	4	5
haluan olla kuin elokuvien toimintasankarit.	1	2	3	4	5
en halua olla ”ruipelo”.	1	2	3	4	5
lihakseni tuovat minulle turvaa.	1	2	3	4	5
ulkonäköni on minulle tärkeätä.	1	2	3	4	5
haluan lopettaa minuun kohdistuvan kiusaamisen/kuittailun/syrjinnän.	1	2	3	4	5
siten jaksan paremmin luennoilla.	1	2	3	4	5
ilman lihaksiani pelkäisin enemmän	1	2	3	4	5
se tekee minusta uskottavamman.	1	2	3	4	5
Muu syy, mikä?	1	2	3	4	5

Liite 2. Kuntosalimotivaatiotekijöiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa ja korrelaatio –kertoimet

TAULUKKO 12. Kauneusihanne

osio	alfa jos osio poistetaan
1. nykyään ihannemiehellä pitää olla näkyviä lihaksia	.80
13. haluan olla niin kuin mainoksien hyvävartaloiset miehet	.78
14. nykyajan miesihanne on ”vähärasvainen” ja lihaksikas	.70
n=187	Alfa .83

TAULUKKO 13. Visuaalinen miellyttäminen

osio	korrelaatio
2. haluan tarjota samalle tai vastakkaiselle sukupuolelle ”silmänruokaa”	
75. haluan miellyttää samaa tai vastakkaista sukupuolta	
n=187	.68

TAULUKKO 14. Ulkonäkö

osio	alfa jos osio poistetaan
19. haluan näyttää hyvältä	.70
68. en halua näyttää ”löysältä” vähissä vaatteissa	.82
82. ulkonäköni on minulle tärkeätä	.71
n=187	Alfa .81

TAULUKKO 15. Miesten väliset valtasuhteet

osio	alfa jos osio poistetaan
4. haluan, että minua kunnioitetaan	.87
7. lihaksikkaita miehiä arvostetaan	.86
31. ilman lihaksia en saa kunnioitusta tai auktoriteettia	.88
56. lihakset tuovat valtaa	.87
73. lihaksikas mies herättää enemmän huomioita	.86
76. trimmattu vartalo tuo menestystä	.86
86. se tekee minusta uskottavamman	.86
n=187	Alfa .88

TAULUKKO 16. Naisten odotukset

osio	alfa jos osio poistetaan
32. naiset haluavat miehen, joka pysyy terveenä pitkään	.72
39. naiset haluavat lihaksikkaan miehen antamaan heille turvaa	.68
53. naiset pitävät lihaksikkaista miehistä	.58
n=187	Alfa .75

TAULUKKO 17. Lajin trendikkyys

osio	alfa jos osio poistetaan
18. se on trendikästä	.62
52. on hienoa sanoa, että käy salilla	.60
70. muutkin käyvät salilla	.60
n=187	Alfa .70

TAULUKKO 18. Lihasen kasvattaminen

osio	alfa jos osio poistetaan
40. haluan kasvattaa lihaksiani	.71
74. tykkään siitä, että lihakseni kehittyvät	.63
80. en halua olla ”ruipelo”	.80
n=187	Alfa .79

TAULUKKO 19. Muiden salilla kävijöiden katselu

Osio	alfa jos osio poistetaan
27. haluan päästä katsomaan samaa tai vastakkaista sukupuolta	.89
43. liikunnan salilla käy hyvännäköisiä miehiä tai naisia	.88
59. liikunnan salilla on tarjolla ”silmänruokaa”	.80
n=187	Alfa .90

TAULUKKO 20. Itsetunnon kohentaminen

Osio	alfa jos osio poistetaan
15. treenin jälkeen olen tyytyväisempi itseeni	.81
49. siellä voin vahvistaa itsetuntoani	.68
77. se kohentaa itsetuntoani	.55
n=187	Alfa .77

TAULUKKO 21. Painon kontrollointi

Osio	alfa jos osio poistetaan
11. haluan kontrolloida painoani	.66
41. haluan laihtua	.63
65. en halua olla lihava	.68
n=187	Alfa .74

TAULUKKO 22. Sosiaalisuus

Osio	alfa jos osio poistetaan
25. tapaan kavereita yleensä salilla	.75
37. salilla voin tavata kavereita/ihmisiä	.73
63. kaveritkin käyvät	.89
n=187	Alfa .85

TAULUKKO 23. Turvallisuuden tunne

osio	alfa jos osio poistetaan
16. lihasmassa ja/tai voima lisäävät turvallisuuttani	.84
20. haluan, että läheisillä ihmisillä on turvallinen olo, kun olen heidän seurassa	.85
58. en halua tuntea oloani turvattomaksi	.83
81. lihakseni tuovat minulle turvaa	.80
n=187	Alfa .87

TAULUKKO 24. Väkivaltatilanteiden ehkäisy

osio	korrelaatio
24. se voi ehkäistä väkivaltaisia tilanteita	
44. se voi nostaa kynnystä, että joku kävisi päälleni	
n=187	.71

TAULUKKO 25. Kiusaamisen ehkäisy

osio	alfa jos osio poistetaan
17. haluan näyttää minua kiusanneille/syrjineille ihmisille	.58
22. haluan näyttää muille, että minä pystyn johonkin	.85
83. haluan lopettaa minuun kohdistuvan kiusaamisen/kuittailun/syrjinnän	.64
n=187	Alfa .76

TAULUKKO 26. Terveys.

Osio	alfa jos osio poistetaan
42. haluan olla energisempi/tarmokkaampi	.67
46. haluan olla terveempi	.59
55. en halua sairastua	.71
n=187	Alfa .74



TAULUKKO 27. Fyysinen hyvä olo

Osio	alfa jos osio poistetaan
34. treenaaminen saa miellyttäviä tuntemuksia aikaan kehossani	.87
66. pidän harjoituksen jälkeisestä olosta	.84
69. siitä tulee hyvä olo	.81
n=187	Alfa .89

TAULUKKO 28. Itsehallinnan tarve

Osio	alfa jos osio poistetaan
9. harjoittelu on itseni hallintaa	.77
23. haluan hallita mielialaani	.80
33. koska treenaaminen on tällä hetkellä ainoa asia, jota pystyn elämässäni hallitsemaan	.81
57. haluan kontrolloida itseäni	.75
n=187	Alfa .83

TAULUKKO 29. Opiskelun vastapaino

Osio	alfa jos osio poistetaan
21. se on hyvää vastapainoa opiskeluille/työn teolle	.89
60. se parantaa opiskelutehoani	.68
84. siten jaksan paremmin luennoilla	.69
n=187	Alfa .84

## TAULUKKO 30. Huonon olon lievittäminen

Osio	alfa jos osio poistetaan
5. haluan lievittää alakuloisuutta, stressiä tai ahdistusta	.81
8. en halua tuntea oloani levottomaksi, ärtyisäksi tai kireäksi	.79
28. oloni paranee harjoittelun myötä	.81
36. se lievittää pahaa oloa	.79
38. tulen paremmalle tuulelle siitä	.81
n=187	Alfa .84

## TAULUKKO 31. Kilpaurheileminen

osio	alfa jos osio poistetaan
29. kilpaurheiluvalmentajani on tehnyt minulle ohjelman	.77
71. haluan parantaa suorituskykyäni omassa kilpaurheilulajissani	.81
78. harrastan kilpaurheilua	.61
n=187	Alfa .81

## TAULUKKO 32. Lajin suorituskyky

osio	alfa jos osio poistetaan
10. se on suotavaa oman lajini/harrastukseni takia	.94
35. saan sieltä ominaisuuksia, joista on hyötyä omassa lajissani/harrastuksessani	.91
71. haluan parantaa suorituskykyäni omassa lajissani/harrastuksessani	.91
n=187	Alfa .94

TAULUKKO 33. Liikunnalliset ominaisuudet

osio	alfa jos osio poistetaan
51. haluan parantaa notkeutta, tasapainoa, ketteryyttä tai kehonhallintaa	.70
64. haluan kehittää erilaisia ominaisuuksia kehossani	.83
67. haluan kontrolloida paremmin kehoani erilaisissa liikkeissä	.66
n=187	Alfa .81

TAULUKKO 34. Liikuntariippuvuus

Osio	korrelaatio
26. haluan käyttää suurimman osan vapaa-ajastani treenaamiseen	
61. en voi olla ajattelematta treenaamista, vaikka minun pitäisi keskittyä opiskeluun tai töihin	
n=187	.42

TAULUKKO 35. Voiman lisääminen

osio	alfa jos osio poistetaan
45. haluan lisää voimaa	.76
48. en halua olla fyysisesti heikko	.74
54. haluan tuntea itseni vahvaksi	.67
n=187	Alfa .80

TAULUKKO 36. Arkisuorituskyky

osio	alfa jos osio poistetaan
6. elämä on helpompaa, kun on lihaksia millä tehdä ja toimia	.77
12. haluan parantaa suorituskykyäni erilaisia tilanteita varten. (esim. uhkaavat tilanteet, muuttopuuhat, tavaroiden nostot)	.77
50. arkiset tilanteet, joissa tarvitsee voimaa, sujuvat helpommin	.51
n=187	Alfa .77