

Minna Kettunen

**OMAA AIKAA JA LIIKUNTANAUTINTOA
Naisten liikuntakokemuksia kuntokeskuksissa**

Jyväskylän yliopisto
Liikunnan sosiaalitieteiden laitos
Liikuntasosiologian
Pro gradu -tutkielma
syksy 2004

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikunnan sosiaalitieteiden laitos/liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

KETTUNEN, MINNA: Omaa aikaa ja liikuntanautintoa. Naisten liikuntakokemuksia kuntokeskuksissa.

Pro gradu -tutkielma, 99 s., 3 liites.

Liikuntasosiologia

2004

TIIVISTELMÄ

Suomalaiseen liikuntakulttuuriin uutena tulokkaana asettuneet kaupalliset kuntokeskukset ovat onnistuneet houkuttelemaan asiakkaiskseen etenkin naisia. Kuntokeskuksissa liikkuminen tapahtuu viihtyisässä ympäristössä ja liikuntatarjonta on monipuolista. Kuntokeskusten on myös sanottu vastaavan naisten tarpeisiin liikunnanharrastamisessa. Harrastuksesta aiheutuvat kustannukset ovat kuitenkin perinteiseen liikuntatoimintaan verrattuna huomattavan korkeat. Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, miksi juuri naiset ovat hakeutuneet kuntokeskusten asiakkaisiksi.

Tutkielman tavoitteena on vastata ensinnäkin siihen, mitkä piirteet kuntokeskuksissa ja niiden toiminnassa vastaavat naisten odotuksia tai toiveita liikunnanharrastamisesta. Toisena tutkimuskysymyksenä on, millaisia määritelmiä "naisten tarpeille" liikunnassa löytyy. Tutkimus on toteutettu laadullisilla menetelmillä. Tiedonkeruutapana käytettiin teemahaastatteluita sekä pienryhmissä että yksilöhaastatteluita. Haastateltavia naisia oli kahdeksan ja he olivat iältään 24-45-vuotiaita.

Haastateltujen naisten liikuntakokemusten kautta selvisi, että naisten viehtymys kuntokeskusten palveluihin koostuu monista osa-alueista. Kuntokeskuksen asiakkaille on kokonaisuudessaan korkeat laatuvaatimukset liikuntapalvelun tarjoajaa kohtaan. Tärkeintä naisille oli harrastuksen ajankäytöllinen joustavuus, monipuolisten liikuntapalvelujen käytön mahdollisuus, liikuntaympäristön viihtyisyys ja toimivuus sekä asiantunteva liikunnanohjaus. Rahallista panostusta pidettiin kohtuullisena. Kuntokeskus tilana koetaan hyvin positiivisesti ja sieltä löytyi enemmän naisten kuin miesten "omia" tiloja. Tämä on osoitus siitä, että naisilla on liikuntatilassa valtaa, mitä heillä ei ole perinteisissä miesten määrittelemissä liikuntapaikoissa ollut. Naisten tarpeisiin vastaavia piirteitä kuntokeskuksissa olivat toisaalta konkreettiset asiat kuten lapsiparkki, laaja ryhmäliikuntatuntivalikoima ja ylellisyyttä tuova varustus pukuhuoneissa ja saleilla. Toisaalta naisten tarpeiden toteutumisesta kertoo se, että liikunnan lähtökohtana ja tavoitteena on nautinnollisuus, toisin kuin miehisessä suorituspainotteisessa kuntoliikunnassa.

Asiasanat: ajankäyttö, kuntosalit, liikunta, liikuntapalvelut, naiset, naistutkimus, tila

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
JOHDANTO	4
TUTKIELMAN RAKENNE JA TUTKIMUSMETODIT	6
Kuntokeskus	9
Laadullinen tutkimus	15
Naistutkimus	17
Haastattelut	21
TUTKIMUSHENKILÖT	26
NAISENA LIIKKUMASSA: "Minkälaisia järjestelyitä olet valmis tekemään..."	33
Kotoa pois?	34
Itseä ja muita varten	36
Toimivaa aikaa	41
KUNTOKESKUKSESSA	43
Investointia itseän	44
Mistä hyvä koostuu?	47
Liikkumisen asiantuntijuus	48
Ryhmäliikunta	52
Hiomista	53
Laatuliikuntaa	54
TILA	57
Kuntokeskus tilana	60
Sosiaalisuus	62
Naiset ja miehet	68
Liikuntatila muutoksessa	72
NAISTEN TARPEET	74
Ei miesten luomien mallien mukaisesti	77
Kauneuden suorittajia	79
Kuinka kuntokeskus vastaa	83
KUNTOKESKUKSISSA NYT JA TULEVAISUUDESSA	86
KIRJALLISUUS	94
LIITE	100

JOHDANTO

Kuntokeskukset ovat suomalaisessa liikuntakulttuurissa suhteellisen uusi ilmiö. Näissä keskuksissa liikkuminen tapahtuu kauniisti sisustetussa ja hyvin hoidetussa ympäristössä, varustetaso on korkea ja liikunnan ohjaaminen asiantuntevaa. Kuntokeskusten toimintatapa poikkeaa perinteisestä liikuntaseuratoiminnasta merkittävästi. Keskus toimii liikeyrityksen periaatteilla ja liikunnanharrastajasta tulee kuntokeskuksen jäsen, jolta edellytetään yleensä vähintään vuoden sitoutumista harjoitteluun ja kuukausittaisiin käyttömaksuihin. Vuosina 2001–2002 toteutetusta tutkimuksesta Suuri kansallinen liikuntatutkimus - Aikuisliikunta selviää, että erityisesti naiset valitsevat yhä useammin liikuntaharrastukseen yksityisten kuntokeskuksen palvelut (Suomen Kuntourheiluliitto 2002, 38). Yksi merkittävä ero julkisten ja yksityisten liikuntapalvelun tarjoajien välillä on harrastajalle koitua hinta. Yksityisestä palvelusta saa maksaa ja näin maksajina usein toimivat naiset.

Suomea pidetään sukupuolten välisen tasa-arvon mallimaana, vaikka tasa-arvon ulottumisesta arkielämän tasolle löytyy monia mielipiteitä. Liikunnan maailmassa tasa-arvo, tai sen puute, näkyy mielestäni kaksijakoisesti. Ensiksi urheilu ja sitä kautta myös liikunnan harrastaminen on pitkälti miesten toiminnan kautta syntynyt ja siten myös miesten määrittelemä ilmiö. Toiseksi sukupuolten perinteiset roolit yhteiskunnassa asettavat omat rajoituksensa sekä ajankäytölle että vapaa-ajan vieton mahdollisuuksille. Naistutkimuksen parissa ajankäytön ongelmallisuuteen on viitattu käsityksillä naisen elämän eri työvuoroista. Ansiotyön lisäksi tehdään toista työvuoroa kotitöissä. Myöhemmin mukaan on liitetty kolmaskin työvuoro, ulkonäkötyö. (ks. esim. Keränen 1987, 26; Wolf 1991) Vaikka käsitys naisten velvollisuudesta hoitaa kotityöt tuntuu Suomessa ainakin julkista puhetta kuunneltaessa melkoisen vanhentuneelta, elävät arkielämän käytännöt ilmeisen syvässä. Naiset hoitavat edelleen suurimman osan kotitöistä, joten vapaa-aikaa on vähemmän kuin miehillä (Melkas 1998, 26). Toki on silti yksipuolista ajatella, että liikuntaharrastusta valittaessa kysymys olisi vain ajankäytöstä. Valintoihin liikunnan harrastamisesta

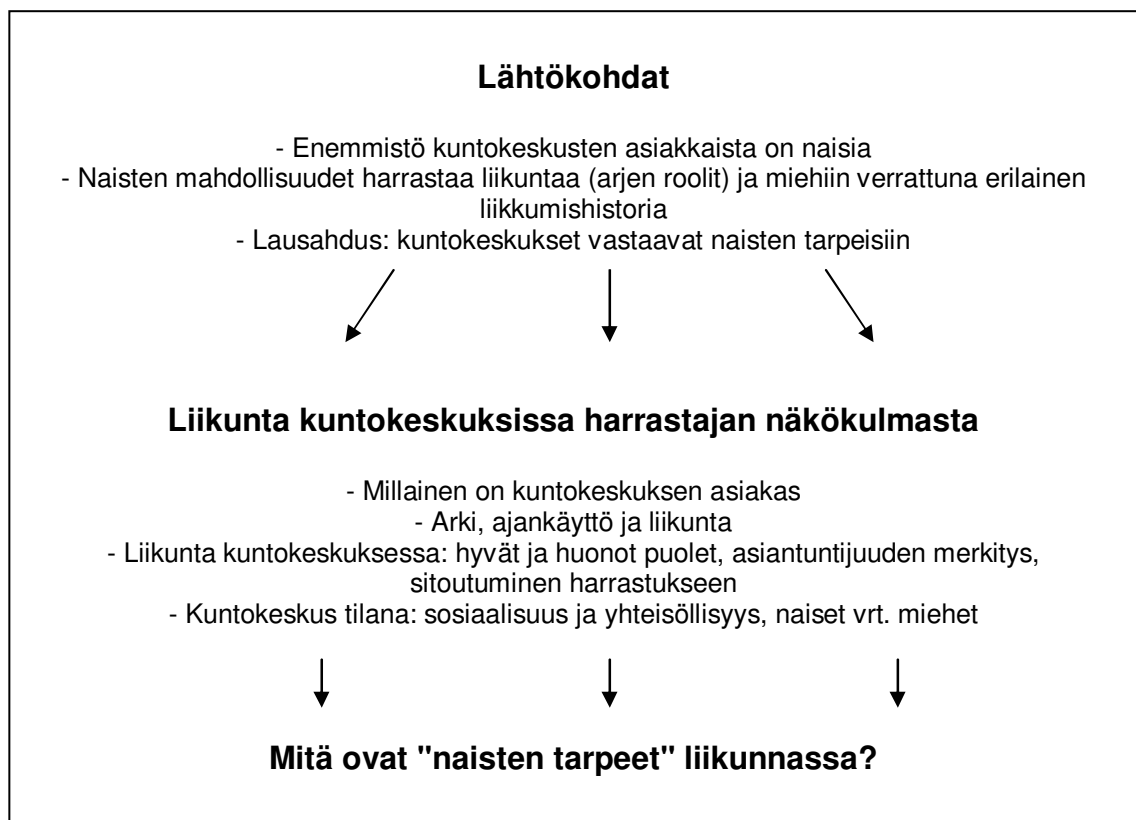
vaikuttanevat osaltaan myös liikuntapalvelujen tarjonta, ulkopuolisen kulttuurin paineet ja kenties pyrkimys etsiä jotain omaa, juuri itselle sopivaa toimintaa ja elämänsisältöä.

Tämän tutkielman tarkoituksena on kuvata kuntokeskuksessa harjoittelevien naisten kokemuksia omasta liikuntaharrastuksestaan ja tätä kautta selvittää, mitkä piirteet kuntokeskusten toiminnassa vastaavat naisten toiveisiin liikunnan harrastamisen saralla. Tutkielman lähtökohta on fenomenologinen, eli pyrkimyksenä on kuvata tutkittavaa kohdetta siten, kuin se tutkittavien omassa kokemusmaailmassa ilmenee. Liikunnan harrastamisen motiiveja yleisesti on tutkittu paljon, mutta selitykset eivät tunnu vastaavan tyhjentävästi kysymykseen, miksi liikunnan harrastamiseen ollaan valmiita sitoutumaan ja panostamaan rahallisesti näin paljon kuin kuntokeskusten toiminta edellyttää. Löytyykö liikuntapalvelun valitsemisen takaa muitakin, psyykkisiä ja sosiaalisia motiiveja vai kiehtooko naisia vain liikuntapalvelujen laaja, joustava tarjonta ja siisti ympäristö? Kuntokeskusten on sanottu vastaavan naisten tarpeisiin, joita esimerkiksi urheiluseurat eivät työssään ota tarpeeksi huomioon (Kervinen 2002). Tämän tutkielman tavoitteena on myös liikkuvien naisten kokemusten perusteella tarkastella tuota vielä epämääräiseksi jäänyttä käsitystä naisten tarpeista liikunnassa.

Tutkimus on toteutettu laadullisilla menetelmillä ja tiedonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastatteluja sekä perinteisesti yksilöhaastatteluna että pienryhmissä. Aihealue kokonaisuudessaan on haastava, sillä kuntokeskukset ovat suhteellisen uusi ilmiö suomalaisessa liikuntakulttuurissa eikä niitä koskevaa tutkimusta ole juurikaan tehty. Kannattaa siis huomioida, että tämän tutkielman tarkoituksena ei ole selvittää keskusten kehityshistoriaa tai arvioida niiden toimintaa, vaan avata näkökulmia nimenomaan naisten liikuntakokemuksiin. Kuntokeskus antaa tälle tarkastelulle toimintaympäristön. Tutkimuksen kohdejoukkona ovat Jyväskylän yksityisten kuntokeskusten asiakkaita sitoutuneet noin 25–45-vuotiaat naiset. Liikunnan harrastamisen intensiteetille ei asetettu mitään rajoja.

TUTKIELMAN RAKENNE JA TUTKIMUSMETODIT

Kirjallisuuden ja haastattelujen myötä tutkielmani ajatuksellinen runko (kuvio 1) muodostui seuraavanlaiseksi:



KUVIO 1. Tutkielman rakenne

Kuten kuviosta voi nähdä, oli lähtökohtana tälle tutkielmalle huomio siitä, että suomalaiseen liikuntakulttuuriin uutena tulokkaana tilaa raivanneet kuntokeskukset ovat onnistuneet houkuttelemaan asiakkaiskseen nimenomaan naisia (Suomen Kuntourheiluliitto 2002, 38). Aloin pohtia, liittykö kuntokeskusten suosio vain niiden tarjoamaan siistiin liikuntaympäristöön ja tasokkaisiin liikuntapalveluihin vai voisiko syytä hakea syvemältä suomalaisen kulttuurin ja liikuntakulttuurin rakenteista. Ensimmäisenä esiin nousivat toisaalta huomiot urheilun ja sitä kautta myös liikunnan miehisestä pohjasta ja toisaalta

kulttuurissa vallitsevista sukupuolirooleista. Naisten ja miesten liikunnanharrastamisen mahdollisuuksista löytyy eroja, tarkasteltiinpa asiaa liikuntapalvelujen tarjonnan tai arjen ajankäytön näkökulmasta. Kun vielä silmiini osui sattumalta mielipide siitä, etteivät liikuntaseurat ota työssään tarpeeksi huomioon naisten tarpeita, vaan naiset suuntaavat esimerkiksi juuri kuntokeskuksiin (Kervinen 2002), olivat tutkielmani lähtökohdat selvillä. Otin tavoitteeksi selvittää, miksi juuri naiset hakeutuvat kuntokeskuksiin.

Suhtautumiseni tutkielman aiheeseen oli alussa hyvin avoin ja laaja-alainen. Tekemieni haastattelujen (liite 1) pohjalta esiin nousi selvästi tiettyjä teemoja, joiden pohjalta rajasin tässä tutkielmassa pohdittavat aiheet seuraaviksi kysymyksiksi:

1. Mitkä piirteet kuntokeskuksissa ja niiden toiminnassa vastaavat naisten odotuksia tai toiveita liikunnanharrastamisesta?
2. Löytyykö lausahdukselle "naisten tarpeista" liikunnassa määritelmiä?

Ensimmäisen kysymyksen sisällä tarkastelen ensiksi, millaisen kuvauksen kuntokeskuksen asiakkaista voi tekemieni haastattelujen pohjalta tehdä. Toiseksi pohdin ajankäytön problematiikkaa erityisesti arkielämän ja liikuntaharrastuksen yhdistämisen näkökulmasta. Kolmanneksi kerron, miten asiakkaat kokevat kuntokeskuksessa liikkumisen ja mikä heille siinä on tärkeää. Neljäntenä tarkastelen kuntokeskusta tilana, jossa sukupuoliroolit järjestyvät tavalla, mitä voisi kenties kutsua uudeksi tai ainakin perinteisestä poikkeavaksi. Toisen, naisten tarpeita koskevan, pääkysymyksen tavoitteena on raivata lisää tilaa naisnäkökulmalle liikunnassa sekä tähän tutkielmaan osallistuneiden liikkujien näkemysten että kirjallisuuden pohjalta.

Olen tarkoituksellisesti valinnut tutkielmassa selvitettäviä aiheita kuvaavaksi sanaksi *kysymyksen*, vaikka usein vastaavana sanana käytetään tutkimusongelmaa. Mielestäni sanavalinta määrää tutkimuksen suuntaa ja

tarkoitusta. Ongelmaa selvitetessä lähtökohta on negatiivinen, antaahan ongelman olemassaolo ymmärtää, että löydetessä ratkaisu on saavutettu asiantilan parempi taso, noustu lähtökohtaa korkeammalle. Tämä ei kuitenkaan ole tarkoituksena tässä tutkielmassa, vaan tavoitteena on sanavalinnan mukaisesti löytää vastauksia kysymyksiin. Vastaukset paljastavat sekä pieniä yksityiskohtia että suuria linjoja, mutta tiukat selittävät teoriakehikot, laajat yleistyksiset ja pyrkimys kaikenkattavuuteen eivät kuulu tämän tutkielman tavoitteisiin.

Selvitettävää siis riittää ja pohdin pitkään valitsemani aiheen rajausta. Rajauksessa vaikeutena oli se, että kuntokeskukset ovat uusi ilmiö suomalaisessa liikuntakulttuurissa ja niitä koskevaa tutkimusta on tehty todella vähän. Lähdekirjallisuutta, joka koskisi puhtaasti kuntokeskuksia, ei ole tarjolla eli koko toimintaympäristön määrittely on vasta alussa. Tarkoitukseni on lähestyä kuntokeskusten toimintaa vain naisliikkujan näkökulmasta, joten tilaa jää varmasti myös muille kuntokeskuksia koskeville tutkimuksille ja tulkinnoille. Tämä työ on yksi keskustelunavaus aiheeseen ja sen tarkoituksena on kuvata kuntokeskusten toimintaa vain sillä laajuudella, mikä vastaa haastatteluissa esiin tulleita aiheita. Tutkielman aihe on mielestäni käytännönläheinen ja yritän siksi tuottaa tekstiä siihen sopivalla, helppolukuisella tyylillä. En pidä mielekkäänä kielen vääntämistä monimutkaisille koukeroille vain siksi, että se vaikuttaisi (jonkun käsityksen mukaan) tieteellisemmältä. Työni ajatukselliseksi taustaksi sopii hyvin Kastellin ja Nuortimo-Nopasen (1996) kuvaus omasta tavastaan rakentaa tutkielmaansa: "Tutkielma on dialogi tutkijoiden, tutkittavien henkilöiden, ympäristön ja teorian kesken" (Kastelli & Nuortimo-Nopanen 1996, 11). Tarkoitukseni on siis kuvata liikuntakokemuksia kuntokeskuksissa ja tulkita niitä kirjallisuuden avulla, omaa näkemystäni unohtamatta.

Tässä aiheeseen johdattelevassa luvussa kerron, mitä tarkoitan kuntokeskuksella, ja käyn läpi tutkielman rakentamiseen vaikuttaneita tutkimusmetodeja ja kirjallisuutta. Kerron myös tekemistäni teemahaastatteluista. Sen jälkeen tarina etenee otsikoiden johdattelemana

pieninä kokonaisuuksina. Ensin esittelen tutkimushenkilöt ja piirrän heidän avullaan kuvaa siitä, millainen on kuntokeskuksen (nais)asiakas. Seuraavaksi käsittelen ajankäytön ja liikunnan harrastamisen problematiikkaa. Kolmannessa kokonaisuudessa käyn läpi aiheita, jotka selittävät naisten viehtymystä kuntokeskuksissa liikkumiseen. Neljäntenä otan esille tilan ja sen käytön ja kokemisen merkityksiä naisten liikunnan harrastamisessa. Loppua kohden lähestyttäessä palaan pohtimaan tutkielman liikkeelle potkaissutta ajatusta: "Miksi juuri naiset?" Kerään niin tekemieni haastattelujen kuin naisliikuntaa käsittelevän kirjallisuuden pohjalta yhteen mielipiteitä siitä, mitä on naisten liikunta ja mitä ovat naisten tarpeet liikunnassa. Jokaisen luvun lopussa on lyhyt yhteenveto käsitellyn aiheen tärkeimmistä tai selkeimmin esiinnoitettavista piirteistä, ajateltakoon näitä vaikka tutkielmani tuloksina.

Kuntokeskus

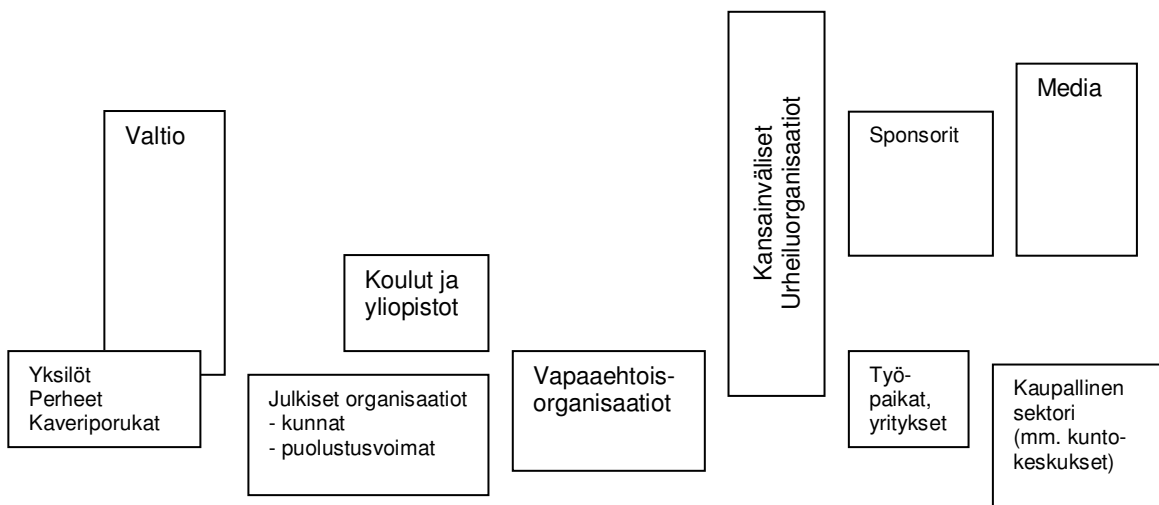
Kuntokeskuksilla tarkoitetaan tässä tutkielmassa kaupallisilla periaatteilla toimivia yhtiöitä, jotka tarjoavat tiettyjä liikuntapalveluja. Nämä liikuntapalvelut koostuvat pääasiassa kuntosalitoiminnasta ja sen ohjaamisesta sekä erilaisista ryhmäliikuntatunneista. Liikuntakulttuurin eri osa-alueita eli kilpaurheilua, kansanliikuntaa, kaupallista liikuntakulttuuria ja vaihtoehtoisia liikuntakulttuuria (Itkonen & Nevala 1991, 105) tarkasteltaessa kuntokeskukset voidaan sijoittaa kaupallisen liikuntakulttuurin alueelle. Kuntokeskusten historia ei ole pitkä. Niiden kehitys liittyy fitness-lajien yleistymiseen, eli edeltäjinä voidaan pitää toisaalta kuntosaleja ja toisaalta etupäässä naisille suunnattuja ryhmäliikuntatunteja, joista tutuin esimerkki lienee aerobic. Kehon muokkaaminen, jonka ympärille kuntosalit ovat rakentuneet, oli suosittua jo 1910- ja 1920-luvuilla kuntoliikuntana. 1950-luvulta eteenpäin kuntosaliharjoittelua leimasi vahvasti amerikkalainen suurilihaksisuuteen pyrkivä kehonrakennus. Ensimmäiset kuntosalit kehittyivät kuntoilijoiden itsensä kokoamista kellareiden painonnostopaikoista mallia ottaen ja nämä salit olivat lähes yksinomaan miesten käytössä. Naiset alkoivat harrastaa

kuntosaliharjoittelua vasta 1970-luvun lopulla. Jyväskylässä ensimmäinen yksityinen kuntosali perustettiin vuonna 1983. (Sankari 1995, 11-14)

Nykyisin kuntosalit voidaan luokitella kolmeen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä muodostuu kuntokeskusten saleista, mitkä toimivat alan kehitysvetureina. Näillä kuntosaleilla panostetaan laajaan palveluun ja toiminta rakennetaan liikevaihdon kasvulle. Toisen ryhmän muodostavat urheilulähtöiset laadukkaat ja perinteiset kuntosalit ja kolmannen ryhmän yleensä kunnalliset salit, jotka pyörittävät klassisen perinteistä kuntosalitoimintaa ja pystyvät kilpailemaan edullisilla hinnoilla. (SLU 2002)

Aerobic puolestaan on lähtenyt liikkeelle USA:ssa vuonna 1969, kun Jacki Sorensen esitteli televisiossa kehittelemänsä uuden kuntoiluohjelman. Sorensen alkoi pitää "aerobic dance" -kursseja, joista tuli hetkessä valtavan suosittuja. Naisille suunnattu uudenlainen liikuntamuoto yhdisti terveyden, liikuntakasvatuksen, virkistykseen ja tanssin yhteen ohjelmaan. Aerobic kantoi mukanaan uutta ajatusmaailmaa, jossa fyysistä kuntoa ihannoitiin myös naisilla. Aerobic ei ollut tylsää ja se oli paljon hauskempaa ja miellyttävämpää kuin esimerkiksi lenkkeily. Suosio kasvoi ja aerobic liikuntamuotona sai horjumattoman jalansijan. (Polley 1981, 38-40) Viimeistään 1980-luvulla Jane Fondan myötä aerobic nousi suurten massojen tietoisuuteen. Nykyisin tarjolla on valtava määrä erilaisia aerobicista kehittyneitä ryhmäliikuntatunteja. Nämä tunnit ovat erittäin suosittu liikunnan harrastamisen muoto naisilla, sillä miehiä harrastajista on vain pari prosenttia (Suomen Kuntourheiluliitto 2002, 27). Aerobicin tuotekehittely on kokonaisuudessaan ollut hyvin tehokasta ja sen on sanottu hyödyntäneen taitavasti mm. naisten huolta omasta ulkonäöstään (Kokkonen 1995, 18).

Kuntokeskukset valloittivat paikkansa tosissaan vasta 1990-luvulla esimerkiksi Britanniassa ja eri kuntokeskusketjut alkoivat rantautua Suomeen samoihin aikoihin (Economist 2002; Turun Sanomat 2002). Kuntokeskusten sijoittumista suomalaiseen liikuntajärjestelmään voi kuvata esimerkiksi Pasi Kosken (2000) mukaan kuvion 2 osoittamalla tavalla.



KUVIO 2. Liikuntajärjestelmän rakennuspalikat (mukaihen Koski 2000, 6)

Kuviossa 2 alin taso on tietynlainen perustaso, joka kuvaa liikuntatoimintaa organisoivia tahoja. Kuntokeskukset ovat osa liikunnan kaupallista sektoria, jonka toiminta perustuu taloudellisen voiton tavoittelulle. Suomessa kaupallisen sektorin osuus koko liikuntajärjestelmästä on vielä suhteellisen pieni, ainakin verrattuna muihin maihin, kuten Yhdysvaltoihin. (Koski 2000, 6-7) Kuntokeskusten sijoittuminen suomalaiseen liikuntakulttuuriin on rahankäytön ja liikuntaan käytetyn ajan kannalta mielenkiintoista. Miehet kuluttavat nimittäin liikuntaharrastukseensa yleensä enemmän rahaa kuin naiset. Tähän on useimmiten syynä se, että miehet harrastavat liikuntaa kalliimmissa paikoissa. Naiset puolestaan ovat hakeutuneet sellaisten lajien pariin, joihin ei tarvitse tehdä aikavarausta, yleisimpinä kävely, uinti ja kuntosali. (Puronaho 2003) Kuntokeskus on uudenlainen yhdistelmä näistä piirteistä, sillä aikataulullisesti joustavuus säilyy, mutta myös maksullisuus on olennainen osa liikuntaharrastusta.

Kuntokeskukset kuuluvat usein kansallisiin tai kansainvälisiin ketjuihin, jotka toimivat kaikilla paikkakunnilla samalla periaatteella: Keskuksen jäsenyydellä ja sitoutumalla maksamaan kuukausimaksuja tietyn jakson ajan (yleensä

vähintään yksi vuosi) voi käyttää keskuksen liikuntapalveluja rajattomasti. Yleensä käyttöoikeus on voimassa myös saman ketjun muissa toimipisteissä. *Kuntokeskus* -käsitteen käyttämisessä on omat hankaluutensa, sillä eri ketjut markkinoivat itseään vaihtelevilla nimillä. Ketjujen verkkosivujen perusteella voi päätellä, että kuntokeskus on edelleen yleisin nimitys (esim. Wellness-S.A.T.S 2003, Motivus 2003), ja välillä käytetään myös nimityksiä *hyvinvointikeskus*, *kuntokeidas* tai *liikuntakeskus* (esim. Kuntomaailma 2003). Toiset keskuksset puolestaan pyrkivät selvästi eroon pelkästä kuntokeskus -nimityksestä ja painottavat markkinoinnissaan toimintansa olevan pelkkää kuntoilua paljon monipuolisempaa. Tämä näkyy varsinkin Elixia-ketjun toiminnassa, joka kulkee nimellä *liikunta- ja hyvinvointialan keskusketju* (Elixia 2003).

Valitsin tässä työssä käytettäväksi käsitteeksi kuntokeskuksen, vaikka se joidenkin näkökulmien mukaan antaa keskusten toiminnasta liian yksipuoleisen kuvan. Vaihtoehtoiset nimitykset kuten liikuntakeskus tai hyvinvointikeskus johtavat mielestäni päällekkäisyyksiin. Niistä tulee miellelyhtymiä joko julkisiin liikuntahalleihin tai jonkinlaisia terveyspalveluja tuottaviin keskuksiin. Kuntokeskus -nimitys kuljettaa kuitenkin koko työn ajan mukanaan kaikkia eri piirteitä ja sävyjä, joita keskuksset pyrkivät toiminnassaan toteuttamaan.

Kuntokeskusten tarjoamista liikuntapalveluista ja ketjujen toimintaperiaatteista olen löytänyt tietoa sekä keskusten verkkosivuilta että keskuksista jaettavista esitteistä. Olen myös osallistunut keskusten esittelytilaisuuksiin ja käynyt tutustumassa mahdollisen asiakkaan roolissa Jyväskylän eri kuntokeskuksiin niin omasta mielenkiinnostani kuin taustatiedoksi tätä työtä varten. Kerron seuraavaksi keskusten toiminnasta yleisellä tasolla, vain edellä mainitsemiäni tietojen pohjalta.

Kuntokeskusten tarjoamia liikuntapalveluita ovat yleensä kuntosaliharjoittelu ja erilaiset ohjatut ryhmäliikuntatunnit, joiden tarjonta vaihtelee perusaerobicista ja kuntopiiriharjoittelusta mitä erilaisimpiin sovellettuihin ja tuotteistettuihin ryhmäliikuntatunteihin. Ohjattuja tunteja ovat esimerkiksi step- ja core-tunnit,

spinning-pyöräily, jättipallojumppa, kuntosalilaitteilla suoritettavat kiertoharjoittelutunnit, tanssilliset koreografiatunnit, venyttely, kuntonyrkkeily, kiinteytykseen tai muokkaukseen keskittyvät tunnit sekä latinotansseista tai itämaisista lajeista vaikutteita saaneet tunnit. Tuntivalikoimassa on otettu huomioon kehon lisäksi myös mieli, sillä kaikkien keskusten tuntivalikoimassa on tarjolla kokonaisvaltaista kehotyöskentelyä ja hyvää henkistä oloa tavoittelevia tunteja.

Lisäksi kuntokeskusten toimintaan sisältyvät olennaisena osana erilaiset liikuntatoimintaa tukevat palvelut. Ohjaus- ja testauspalvelut sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman tekeminen kuuluvat yleensä jäseneksi liittymisen etuihin. Jäsenillä on mahdollisuus rajoittamattoman liikuntapalvelujen käytön lisäksi nauttia keskuksesta riippuen sauna- ja allasosastosta, solariumista, hierontapalveluista sekä käyttää lastenhoitopistettä. Jäsenyyteen saattaa kuulua myös muita etuisuuksia esimerkiksi keskuksessa myytävistä tuotteista, ja jäsenyyteen haetaan yhteenkuuluvuutta ja me-henkeä erilaisilla jäsentapahtumilla.

Perinteisiin kuntosaleihin ja jumppatunteihin verrattuna yksi keskeinen ero kuntokeskuksissa on liikkumisympäristö. Toiminta on keskitetty yhteen paikkaan, ja avarissa ja valoisissa tiloissa siisteyteen ja sisustukseen on niin liikuntatiloissa kuin pukuhuoneissa todella kiinnitetty huomiota. Välineistöäkään ei ole unohdettu, sillä kuntosalilaitteet ja liikuntavälineet ovat uusia ja laadukkaita, ilmastointi ja äänentoisto toimivat. Hielle haisevat ja pölyiset punttialit tai aerobicitunneilta tutut kuluneet koulunlattiat tuntuvat kuuluvan kokonaan eri maailmaan. Kuntokeskusten markkinoinnissa tämänkaltainen liikkumisen ja ylellisyyden yhdistelmä tulee hyvin esille. Keskuksset käyttävät itsestään pelkän kuntokeskuksen lisäksi valoisia mielikuvia herättäviä nimityksiä kuten hyvinvointikeskus tai kuntokeidas. Markkinoinnissa käytetään muitakin positiivisia sanoja kuten energisyys, tehokkuus, hauskuus ja menestys, unohtamatta elämyksellisyyttä, rentoutumista ja hemmottelua sekä arjesta

irrottautumista. Kuntokeskukset ilmaisevat olevansa käytettävissä ihmistä varten ja liikkuvan ihmisen ehdoilla, aina palvelualttiina.

Kuntokeskusten toimintatapa perustuu jäsenyyteen ja sen kautta kuukausimaksuihin. Harjoittelusopimuksen minimipituus on yleensä yksi vuosi. Tapauskohtaisesti on tosin mahdollista tehdä lyhyempiäkin sopimuksia, mutta tällöin kuukausittainen maksu on selvästi korkeampi. Kuntokeskusten hintapolitiikassa voidaan kuitenkin kyseenalaistaa, onko mahdollista puhua kuntokeskusjäsenyyden "normaalihinnoista". Ensinnäkin kuukausimaksulla saatavat palvelut vaihtelevat keskusten välillä. Toiseksi vaihtelua tapahtuu erään asiakkaan mukaan myös keskusten sisällä. Hänen mukaansa suhteiden avulla tai sopivia tarjouksia hyödyntämällä samoja palveluja käyttävien asiakkaiden kuukausimaksuihin saattaa muodostua yllättävän suuria eroja.

Keskimäärin jäsenyys ja sen kustannukset jakautuvat kuitenkin seuraavasti. Jäsenyys hankitaan sopimuksen alussa ja jäsenyyshinta keskusketjuilla pyörii yleensä sadan euron molemmilla puolilla. Korkealuokkaisilla, suoranaissilla luksusklubeilla jäsenyys voi maksaa jopa 250 euroa. Opiskelijoille jäsenyys on useissa keskuksissa ilmainen. Kuukausittainen harjoittelumaksu puolestaan on noin 55-65 euroa, mutta huippupalveluun pyrkivillä klubeilla kuukausimaksu voi nousta jopa 150 euroon. Kuntokeskuksissa on mahdollista harjoitella myös ilman jäsenyyttä, mutta tällöin kertakäynnin hinta on pääsääntöisesti vähintään 10 euroa ja kuukausikortti saattaa maksaa satakin euroa.

Kuntokeskukset panostavat siis selkeästi nimenomaan jäsenyyteen ja pitkäaikaiseen sitoutumiseen, mikä onkin keskuksen toimintaperiaatteen kannalta välttämätöntä. Jäsenyys tuo liiketoimintaan ennustettavuutta ja näin on mahdollista pitää yllä tasokasta palvelua sekä tarjota asiakkaille erilaiset puitteet kuin kilpailijoilla (Byman 2003). Vuoden sitoutumisesta voi olla hankalaa päästä eroon kesken kauden, sillä pelkkä halu ei tähän riitä. Lääkärintodistus liikuntakiellosta on yleensä pätevä sopimuksen katkaisuperuste, tosin tiukempiäkin periaatteita on. Loukkaantumistapauksissa jäsenyyisaika saatetaan

pyrkiä vain väliaikaisesti katkaisemaan, eli toipumisen jälkeen asiakas on velvollinen käyttämään ja myös maksamaan jäljellä olevat kuukaudet.

Tutkielmani kohteena olevat liikkujat ovat kaikki jäsenenä jyväskyläläisissä kuntokeskuksissa. Päätin jättää kuntokeskukset tarkemmin nimeämättä, koska halusin tässä työssä keskittyä nimenomaan liikkujan kokemusmaailmaan. Kuntokeskuksen nimen jatkuva esiintyminen tekstissä saattaisi viedä huomion väärään suuntaan. Tarkoitukseni ei ole sen paremmin mainostaa kuin kritisoidakaan tiettyjen kuntokeskusten toimintaa eikä vertailla niitä keskenään.

Laadullinen tutkimus

Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen karkeasta kahtiajaosta valitsin tutkielmani toteutustavaksi laadulliset menetelmät. Kvantitatiivisen tutkimuksen antamat vastaukset "miksi" -kysymyksiin ovat mielestäni aina tuntuneet pinnallisilta tai liaksi ennalta määrättyihin vastausvaihtoehtoihin rajoittuneilta. Halusin tässä työssä tuoda esiin tutkimuskohteen monimuotoisuuden ja ihmisten henkilökohtaiset kokemukset siitä, joten päätyminen laadulliseen tutkimusotteeseen oli luonnollinen valinta. Hirsjärven ym. (2000) mukaan laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuskohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, kvalitatiivisessa tutkimuksessa painotetaan sitä, ettei tutkija koskaan voi täysin sanoutua irti arvolähtökohdistaan. Näin ollen täysi objektiivisuus ei ole mahdollista. Tutkija ja se, mitä tiedetään, kietoutuvat yhteen, joten on mahdollista saada tulokseksi vain johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuvia selityksiä. Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään pikemminkin löytämään tai paljastamaan tosiasioita kuin todentamaan jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 123, 152)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysiä, mikä tarkoittaa sitä, että yksittäisistä havainnoista päädytään yleisempiin merkityksiin. Lähtökohtana ei siis ole tietyn hypoteesin tai teorian testaaminen, vaan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Tämän vuoksi tutkielmallani ei esimerkiksi ole teoreettista viitekehystä, sillä se olisi ohjannut tutkimusta johonkin valmiiksi määriteltyyn suuntaan. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto tulee tuntea hyvin tutkimusprosessin alusta asti, mutta varsinainen teorioiden käsittely tulee täysipainoisesti mukaan vasta analyysivaiheessa. Kerätyn aineiston ja kirjallisuuden välisessä vuoropuhelussa tutkija päätyy selitysmalleihin ja aiheen teoreettiseen pohdiskeluun. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa olennaista on joustavuus sekä tutkimus- että kirjoitusprosessissa, joten suunnitelmia on mahdollista muuttaa olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2000, 154–155, 246) Tämä tutkimus etenee melko puhtaasti edellä mainitun kaavan mukaan. Tarkoituksena on nostaa esiin haastatteluissa useimmin esiintyviä teemoja, tarkastella niitä kirjallisuuden valossa ja muodostaa tätä kautta yleisempiä selityksiä naisten liikunnan harrastamiselle kuntokeskuksissa.

Tämän tutkielman tyyli lähestyy myös fenomenologiaa. Tieteenfilosofian suuntauksena ja myös tutkimusmenetelmänä tunnettu fenomenologia lähtee liikkeelle yksittäisistä ilmiöistä ja korostaa tutkijan omaa havaintojen tekoa. Tavoitteena on kerätä tietoja ihmisen elämäkokemuksesta. Fenomenologian erityispiirre on, että tutkittavaan ilmiöön tulisi suhtautua aidosti ja ennakkoluulottomasti ilman tarkasti asetettuja teoriakehikkoja. Tarkoituksena on huomioida ilmiön rikkaus ja monimuotoisuus. Tutkijan tehtävänä on koettaa koko ajan aktiivisesti oivaltaa, mistä on kysymys ja tämä tarkoittaa, etteivät ennakkokäsitykset ja oletukset saa ohjailta tutkimusprosessia. Tutkittava ilmiö tulee kokea juuri niin kuin se tutkijalle avautuu. Päämääränä on kuvata eletty kokemus mahdollisimman laajasti ja tarkastella mitä merkityksiä yksilön kokemuksilla hänelle itselleen on. Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena ei ole muodostaa teorioita tai kehittää yleistyksiä. (Anttila, 1999)

Syvällisiinkin pohdintoihin tähtäävää fenomenologiaa käytetään usein hoitotieteissä ja psykologiassa. Tarkoitukseni ei ole tässä työssä tehdä puhdasta fenomenologista tutkimusta, mutta fenomenologian pääajatus suhtautumisesta tutkittavaan ilmiöön avoimesti ja ilman ennakko-oletuksia sopii myös tähän työhön hyvin. Suhtaudun itse hyvin kriittisesti tuotteistettuihin ja vaivattomiksi naamioituihin liikuntamuotoihin, joille on auennut paikka markkinoilla ihmisten passiivisen elämäntavan myötä. Haluan tarkoituksellisesti työntää omat, toisinaan jyrkätkin asenteeni liikunnan harrastamisen tyylejä kohtaan syrjään ja pyrkiä tuomaan esiin naisten liikuntaharrastuksen juuri kuten he sen itse kokevat.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusjoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tässä tutkielmassa tutkimusjoukkoon valittiin 8 naista, jotka ovat jyvaskyläläisten kuntokeskusten asiakkaita ja iältään 24-45-vuotiaita. Halusin rajata tutkimusjoukosta iän mukaiset ääripäät pois. Mielestäni sekä nuorimmilla että vanhimmilla ikäryhmillä on liikuntatottumuksissaan tiettyjä erityispiirteitä, joihin ei tämän tutkielman rajoissa ole mahdollisuuksia syventyä. Tutkimushenkilöiden liikunta-aktiivisuudelle ei asetettu rajoja, vaan ainoa kriteeri oli, että naiset ovat tehneet harjoittelusopimuksen kuntokeskuksen kanssa ja näin ollen sitoutuneet jäsenyyteen ainakin vuodeksi. Tutkimushenkilöt löytyivät osittain yhteistyössä kuntokeskusten kanssa, osittain oman ystäväpiirini ja heidän tuttaviansa kautta.

Naistutkimus

Naistutkimuksen opiskelu yliopistossa on vaikuttanut merkittävästi mielenkiinnon kohteisiini ja sitä kautta myös tämän tutkielman aihevalintoihin. Koska suuri osa käyttämästäni kirjallisuudesta on peräisin tältä tieteenalalta, on tarpeellista käydä läpi naistutkimuksen peruskäsitteitä. Naistutkimus on tieteidenvälinen tutkimusala, joka nostaa sukupuolen tarkastelun keskeiseksi kohteeksi. Naistutkimus analysoi, teoretisoi ja kyseenalaistaa sukupuolen

merkitystä yhteiskunnassa, niin talouden ja politiikan käytännöissä kuin sosiaalisessa elämässä ja kulttuurissa. Naistutkimus ei pyri olemaan kokoelma teorioita siitä, miten asiat ovat, vaan sitä voisi kuvailla pikemmin tietynlaiseksi asenteeksi eri aiheita kohtaan. (Jyväskylän yliopisto 2003) Naistutkimuksen rinnalla käytetään myös käsitettä feministinen tutkimus. Vaikka nämä käsitteet selvästi viittaavat samansuuntaiseen tarkastelunäkökulmaan, on niille eri teoksissa annettu eri painotuksia ja joissakin teoksissa eroa painotetaan tiukastikin. Naistutkimusta voidaan pitää eräänlaisena yleiskäsitteenä tai sateenvarjokäsitteenä, joka ei kerro tutkimuksen tavoitteista tai lähtökohdista samanlaisella vivahteella kuin käsite feministinen tutkimus. On sanottu esimerkiksi, että naistutkimus viittaa jonkinlaiseen universaaliin naiseuteen, joka jättää huomiotta naisten väliset erot ja nais-käsitteen kytkeytymisen erilaisiin valtarakennelmiin. (Koivunen & Liljeström 1996, 19, 24). Feministisen tutkimuksen voi sanoa viittaavan siihen teoreettiseen keskusteluun, mikä voimakkaimmin kritisoi miesten ylivaltaa tiedemaailmassa (Rantalaiho 1988, 29). Koska oma tutustumiseni naisnäkökulmaan yliopistossa tapahtui naistutkimuksen otsikon alla, käytän enimmäkseen tuota käsitettä tässä työssä.

Tieteen tekemisessä olennaista on naistutkimuksen käsitys tieteestä. Se ilmenee tieteenkriittikinä, joka merkitsee toisaalta korjaavaa työtä ja toisaalta jopa radikaaleja kriittisiä kysymyksenasetteluja. Feministisen liikkeen laajetessa 1970-luvulla nostettiin kritiikin kohteeksi tiedekäsitys, jota voi naisnäkökulmasta katsottuna pitää sekä sukupuolisokeana että androsentrisenä eli mieskeskeisenä. Tämä näkyy siinä, että miehisuus on kuin huomaamatta asetettu ensisijaiseksi ihmisyyden normiksi ja naiset on suljettu marginaaliin niin tutkimuksen tekijöinä kuin tutkimuskohteina. Korjaava työ kohdistuu siis niihin vinoutumiin, joita tieteessä ja filosofiassa on mieskeskeisyyden seurauksena tapahtunut. (Koivunen & Liljeström 1996, 14-15; Heinämaa 2001) Naistutkimuksen taholta on myös tieteellisen tiedon määritelmä asetettu uudenlaisen tarkastelun kohteeksi ja kysytty, mikä on sen suhde sukupuolieroon. Tämän voi tiivistää kysymykseksi siitä, kuinka tiede voi väittää pyrkivänsä puolueettomuuteen ja kokonaisvaltaisuuteen, jos ei käsitä

kokonaisuutta edes molempien sukupuolten kannalta. (Heinämaa 2001; Rantalaiho 1988, 35)

Tähän liittyy myös eräällä naistutkimuksen luennolla kuulemani lause: "Useimmiten itseään sukupuolineutraalina pitävä tutkimus on itse asiassa sukupuolisokeaa". Niin sanottu neutraali tutkimus siis sulkee usein pois tieteen sukupuolittuneisuuden (mm. Matero 1996, 248-249). Tämä on tiedemaailmassa helppo huomata, sillä kirjoittaessani tätä tutkielmaa yliopiston ilmoitustauluilla haetaan ihmisen suorituskykyä käsittelevään tutkimukseen tutkimushenkilöiksi miehiä. Jos taas tutkimushenkilöiksi haetaan naisia, kuten tässä tutkielmassa, saa tutkimus korostetusti naisten, ei ihmisten tutkimisen leiman.

Naistutkimuksessa käytetään paljon yksityisen ja julkisen käsitteitä. Vaikka moderni yhteiskunta eriytyy moniin eri elämänalueisiin, voi todellisuuden jakaa yksinkertaistetusti julkiseen ja yksityiseen. Julkinen alue (esim. talous, politiikka, media, kirkko, ammatit) erotetaan ja asetetaan vastakkain henkilökohtaisena pidetystä yksityiselämästä. Tällä erottelulla tuotetaan sukupuolta, sillä naisten ja miesten välillä julkisen ja yksityisen raja kulkee yleensä eri paikoissa. Julkisissa järjestelmissä on maskuliinisuuden leima ja ne ovat pääasiassa miesten hallitsemia, kun naisille sopivana on puolestaan pidetty nimenomaan yksityistä elämänaluetta. Erottelun ongelmana on, että julkinen käsitetään yksityistä huomattavasti tärkeämmäksi. Tällöin, koska julkinen on miesten hallinnassa, jako asettaa sukupuolet hyvin eriarvoiseen asemaan. Kun perhe ja sukupuolten valtasuhteet on nimetty yksityisiksi, on esimerkiksi valtio-opin ja politiikan tutkimus rajannut ne tieteenalan ulkopuolelle ja näin poliittisesti yhdentekeviksi. (Eräsaari, Julkunen & Silius 1995, 7–9; Massey 1994, 179)

Naistutkimuksessa on pyritty tuomaan esiin yksityisen ja julkisen rajoja ja osoittamaan, etteivät rajat ole jähmeitä tai mustavalkoisia, vaan naiset muokkaavat ja siirtävät rajoja omalla toiminnallaan. Suosittuja aiheita ovat muiden muassa ruumiin ja kodin sisäisten asioiden politisoituminen sekä työ- ja kotiroolien yhdistäminen. Henkilökohtaisen politisoimisen tarkoituksena on julkisen puhetilän valloittaminen henkilökohtaisille asioille, toisin sanoen

yksityisen ja julkisen rajan siirtäminen, uusien aiheiden tekeminen näkyväksi sekä puheen ja nimeämisen kohteeksi. (Eräsaari ym. 1995, 8) Feministinen ajattelu on siis pyrkinyt toisaalta purkamaan yhteiskunnassa vallitsevia ajattelutapoja ja valtarakenteita ja toisaalta rakentamaan vaihtoehtoisia ajattelun ja toiminnan lähtökohtia ja käytänteitä (Koivunen & Liljeström, 1996, 13; Matero 1996, 245).

Yksi naistutkimuksessa paljon pohdittu käsite on valta, mitä naisilla on (ollut) niin määrällisesti kuin alueellisesti hyvin marginaalisesti. Tutkimuksen teossa vallan huomioiminen tarkoittaa mm. sitä, että perinteinen valta-asetelma tutkijan ja tutkittavien välillä tiedostetaan ja se pyritään hävittämään. Tutkija on olemassa oleva, tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottu yhteiskunnan jäsen. Tämä merkitsee sitä, että tutkijan tulisi tutkimuksen kulussa reflektoida myös itseään ja omaa asemaansa. Tällainen itsereflektointi saa näkyä tutkimuksen kaikissa vaiheissa, myös raportoinnissa. Oleellista on myös se, kuinka tutkija käsittää oman roolinsa. Jos tutkija haluaa olla asettamatta itseään tutkittavien yläpuolelle, ja samalla olla käyttämättä valtaa heihin nähden, on painopisteeksi nostettava tulkinta. Tutkijan on tehtävä selväksi, että tutkimuksessa on kyse nimenomaan hänen omasta tulkinnastaan sen sijaan että hän pyrkisi tuomaan esiin "totuuden" tutkittavista. (Peltonen 1988, 125–127)

Naistutkimuksen esiin nostamiseen tässä tutkimuksessa on useita syitä. Ensimmäisenä ja luontevimpana syynä on se, että tutkimuksen kohteena ovat naiset. Naistutkimuksen avaamat näkökulmat ovat siis hedelmällistä maaperää eri selitysten löytämiselle. Esimerkiksi käsitykset yksityisestä ja julkisesta kulkevat jatkuvasti mukana joko taustalla ajatuksia johdattelemassa tai konkreettisesti eri ilmiöiden tarkastelussa. Toiseksi liikunnan harrastamista ei mielestäni voi tutkia irrallaan sukupuolesta. Kuten myöhemmin tuon esille, sekä sukupuolten mahdollisuudet harrastaa liikuntaa, että liikunta itsessään asettavat naiset ja miehet erilaiseen asemaan. Pyrkimys jonkinlaiseen sukupuolineutraaliuteen veisi siis räikeästi näkökulmaa sukupuolisokeuden suuntaan, kuten aiemmin tuli esille. Kolmanneksi naistutkimuksen opiskelu on

vaikuttanut käsityksiini niin tieteenteosta, tutkimuskohteista kuin tutkimuksen kautta avautuvasta tiedosta niin paljon, että sen ohittaminen vääristäisi koko tutkimusta. Peltosen (1988, 125–127) edellä mainitut käsitykset kannattaa mielestäni ottaa huomioon. Tutkijan ei pidä asettua tutkittavan kohteen yläpuolelle ja ajatus itsereflektiosta on ainakin minulle tervetullut muutos usein kovin puuduttavan persoonattomassa tutkimustekstissä.

Haastattelut

Haastattelutilanne eroaa tavallisesta keskustelusta siten, että tasa-arvoisen kysymysten asettamisen ja vastaamisen sijaan haastattelijalla on ohjat käsissään. Muista haastattelun muodoista tutkimushaastattelu eroaa siten, että sille on asetettu tietyt tavoitteet ja sen avulla saadaan mahdollisimman päteviä ja luotettavia tietoja. Haastattelulajeja on useita, toisena ääripäänä täysin strukturoitu ja toisena mahdollisimman vapaa haastattelu. Tässä tutkielmassa käytetty teemahaastattelu sijoittuu tähän väliin. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Näin saatua aineistoa voidaan tulkita ja analysoida monin eri tavoin. Sitä on mahdollista käyttää myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa, koska aineisto voidaan ainakin osittain saattaa tilastollisen analyysin muotoon ja siitä on mahdollista laskea frekvenssejä. (Hirsjärvi ym. 2000, 194–195) Tässä työssä ei aineistoa kuitenkaan analysoida tilastollisesti. Haastattelumateriaalista pyritään nostamaan esiin usein esiintyviä liikunnanharrastamiseen liittyviä teemoja ja käsittelemään niitä siten, että haastateltujen naisten "oma ääni" on kuultavissa koko ajan.

Haastatteluja suunnitellessani löysin innostavaa tietoa myös narratiivisen tutkimuksen piirissä käytetystä episodihastattelusta, jossa yhdistetään narratiivista haastattelua ja perinteistä teemahaastattelua. Tämän menetelmän perustana on tiedonkäsityksen kaksi ulottuvuutta, joita Flick (1998, Saastamoisen 1999 mukaan) kutsuu narratiivis-episodiseksi ja semanttiseksi

tiedoksi. Ensin mainittu tieto on peräisin ihmisten kokemuksista elämän konkreettisissa tilanteissa ja jälkimmäinen puolestaan on näistä konkreettisista kokemuksista muodostettua abstraktia ja yleistettyä tietoa. Tutkimushenkilöltä on siis mahdollista saada kahdenlaista tietoa: Kertomuksellista selontekoa oman elämän suhteesta tutkimuskohteena olevaan ilmiöön sekä tietoa haastateltavan vuorovaikutuksellisesta suhteesta tutkittavaan ilmiöön yleisellä tasolla. Näin tutkittavan ilmiön monimuotoisuutta paljastavat episodimaiset kertomukset tulevat yhdistetyksi käsitteellisen tason tarkasteluun. (Flick 1998 Saastamoisen 1999, 165–192 mukaan)

Käytin yllä mainittua ajatusta lähinnä suunnitellessani haastattelukysymyksiä. Tavoitteenani oli toisaalta pyrkiä paljastamaan liikunnan harrastajien henkilökohtaisia kokemuksia omasta liikkumisestaan ja sen eri merkityksistä sekä kokemuksia liikkumisen, arkielämän ja ulkopuolisen kulttuurin yhteensovittamisesta. Toisaalta mukana kulki myös pyrkimys saada selville, kuinka liikuntaan yleisenä ilmiönä suhtaudutaan ja millainen kuva kuntokeskuksista liikuntaympäristönä haastateltavilla on. Käytännön haastattelutilanteessa tällainen kaksijakoisen tiedonkeruun ajatus kuitenkin jäi taka-alalle, sillä pelkästään haastattelutilanteen kontrolloiminen vei tarpeeksi energiaa.

Haastattelun toteutustavaksi valitsin pienryhmähaastattelun yleisemmän yksilöhaastattelun sijasta. Liikunnan harrastaminen aiheena ei välttämättä vaadi kaikkein intiimimpien yksityiskohtien paljastamista, enkä suoraan sanottuna uskonut aloittelevan haastattelijan kykyihini saada ihmisiä paljastamaan syvimpiä tuntojaan. Aiemmissa tutkimuksissa on myös todettu että haastattelutilanne voi olla paljon vapautuneempi ja luontevampi, kun paikalla on useampia henkilöitä (mm. Grönfors 1982, 109). Pienryhmiin päätyminen taustalla oli myös toive siitä, että kokemusten jakaminen ja vaihtaminen toisivat esiin odottamattomia aiheita, jotka yksilöhaastattelussa saattaisivat jäädä huomiotta. Vaikka useamman henkilön läsnäolo voi vaikuttaa myös siten, että yksityiskohtaisemmat asiat jäävät sanomatta, tuntui kokonaisuuden toimiminen

haastattelumuotoa valitessa kuitenkin tärkeimmältä. Rajasin ryhmäkoon kahdesta neljään henkilöön, koska suuremmassa ryhmässä avoimuus ja kokemusten jakamisesta seuraava lämmin tunnelma saattaisivat häiriintyä. Myös käytännön syyt vaikuttivat haastateltavien määrän valintaan: Jos ryhmässä on useita jäseniä, vaikeutuu nauhoituksen purkuvaiheessa haastateltavien erottaminen toisistaan.

Käytännössä haastatteluryhmät muotoutuivat eri ihmisille sopivien haastatteluajkojen mukaan. Kahdessa haastattelussa paikalla oli kaksi ihmistä, yhdessä kolme ja yhdessä vain yksi. Vain yhdessä haastattelussa mukanaolijat (kaksi henkilöä) tunsivat toisensa muutenkin kuin ulkonäöltä. Vaikka yksilöhaastattelun mukaantulo oli lähinnä käytännön sanelema pakko, toi se materiaaliin odottamatonta rikkautta. Kuten oli odotettavissa ja toivottavaa, pienryhmissä yhden henkilön keskusteluun tuoma aihe johti uudentyyppisten kokemusten esiin nousemiseen ja lisäsi keskustelun monipuolisuutta. Yleinen ilmapiiri näissä haastatteluissa oli hyvä. Luonnollisesti haastattelutilanne ja vieraiden ihmisten läsnäolo aiheuttivat jonkin verran jännittyneisyyttä, mutta kaikkien haastatteluihin suostuneiden naisten perusasenne tuntui olevan todella positiivinen. Positiivisesta ilmapiiristä kertoo myös se, että keskustelu pyrki karkaamaan leppoisasti varsinaisesta kysymyksestä aivan toisiin aiheisiin. Kokonaiskuva pienryhmähaastatteluista oli siis monitahoinen, vaikkakaan ei kovin syvällinen. Syynä tähän saattoi olla jo mainitun jännittyneisyyden lisäksi se, että haastateltavien huomio jakautui omien kokemusten pohdinnan lisäksi myös toisten kuunteluun.

Yksilöhaastattelussa sen sijaan syvemmälle menevät ja henkilökohtaiset pohdinnat tulivat esiin kuin luonnostaan. Toki vaikutuksensa tähän oli varmasti myös haastateltavan avoimella ja positiivisella luonteella. Yksilöhaastattelu vaikutti toisaalta paljon rikkaammalta tiedonkeruumuodolta tämän tyyppiseen aiheeseen, mutta toisaalta jotain pienryhmien keskusteluissa spontaanisti esiinnousseista aiheista jäi puuttumaan. Haastattelutilanne kokonaisuudessaan pysyi tarkemmin määrittelemäni teemarungon mukaisena eikä joskus

rikkaillekin sivupoluille juuri lähdetty. Molempien haastattelumuotojen mukanaolo sopi kuitenkin tähän työhön hyvin.

Koska ensimmäiset kokemukseni haastattelijan roolista olivat nämä tutkimushaastattelut, olen varsin tyytyväinen tulokseen. Kokemattomuus näkyi eniten siinä, etten huomannut tarttua myöhemmin mielenkiintoisiksi huomaamiini kommentteihin ja pyytää tarkempaa selitystä itse haastattelutilanteessa. Suurimpana syynä tähän oli varmasti turha papereihin tuijottaminen, vaikka oma osansa oli myös hienotunteisuudella. Minusta tuntui hankalalta udella henkilökohtaisista ja yksityiskohtaisista asioista, vaikka sellainen tutkijalle periaatteessa onkin sallittua. Kysymykset myös elivät haastattelusta toiseen ensinnäkin siitä syystä, että usein vastaukset myöhempisiin kysymyksiin tulivat esille jo aiemmissa ja toiseksi siksi, että pyrin muokkaamaan epäselviksi todettuja kysymyksiä seuraavia haastatteluja varten. Pääpiirteittäin teemakysymykset ovat nähtävillä liitteessä 1.

Vaikka kysymykset hienoisesti muuttuivat haastattelujen myötä, täyttää haastatteluaineisto sen laadulle asetetut kriteerit. Tekninen toteutus onnistui hyvin, sillä nauhoittamisen tai aineiston litteroinnin kanssa ei ollut ongelmia. Yleensä tutkimuksen laadun kriteereiksi esitetään reliaabeliuden ja validiuden käsitteet. Reliaabelius tarkoittaa sitä, että tutkittavasta kohteesta tai henkilöstä pystytään saamaan kahdella tutkimuskerralla sama tulos tai kaksi eri tutkijaa päätyy samaan lopputulokseen. Validius puolestaan viittaa tutkimustulosten yleistettävyyteen ja ennustettavuuteen sekä arvioihin siitä, koskeeko tutkimus sitä mitä sen on oletettu koskevan. Nämä käsitteet ovat kuitenkin peräisin kvantitatiivisesta tutkimustraditiosta ja perustuvat ajatukselle siitä, että tutkija voi tavoittaa objektiivisen todellisuuden ja totuuden. Tämä ajatusmalli ei sovi kvalitatiiviseen tutkimukseen ja siten myös tutkimuksen laadun mittarit muuttuvat. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää olla tietoinen tutkijan vaikutuksesta tutkittavaan kohteeseen ja saatuun tietoon. Tutkijan on pystyttävä perustelemaan menettelynsä ja dokumentoitava, miten hän on päätenyt valitsemiinsa lopputuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa reliaabelius voidaan käsittää koskemaan esim. sitä, kuinka luotettavaa aineiston käsittely on: Onko tekstit litteroitu hyvin ja heijastaako analyysi tutkittavien ajatusmaailmaa.

Validius puolestaan viittaa lähteiden luotettavuuteen ja vastaavuuteen tutkijan ja tutkittavien tulkintojen välillä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186–189) Mielestäni nämä kriteerit täyttyvät.

TUTKIMUSHENKILÖT

Tutkimukseen osallistui kahdeksan naista, jotka olivat iältään 24-45-vuotiaita. Koska tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella kuntokeskusten toimintaa näiden naisten kertomusten kautta, ovat he tarinan pääosassa ja siksi esittelen heidät seuraavaksi. Taustatietoja varten kyselin mm. ammattia, liikuntataustaa, nykyisiä harrastuksia, kuntokeskuksen sijoittumista päivittäisille matkareiteille, käyntimääriä kuntokeskuksessa sekä jäsenyyden pituutta. Kaikille naisille on annettu tutkielman raportointia varten peitenimi, jota käytetään jatkossa haastatteluaineistosta valituissa lainauksissa.

Julia on 25-vuotias hyvinvointiteknologian opiskelija. Hän asuu miehensä ja koiransa kanssa parin kilometrin päässä kuntokeskuksesta. Julia on harrastanut nuorempana kilpavoimistelua ja kasvanut liikuntaan positiivisesti suhtautuvassa perheessä. Nykyiset harrastukset pyörivät paljolti liikunnan ympärillä, Julia mm. ohjaa lasten jumppatunteja. Hän käy kuntokeskuksessa nykyisin neljänä tai viitenä päivänä viikossa ja on ollut jäsenenä vuoden 2003 alusta asti.

Katja on 37-vuotias tutkija terveysteknologian alalla. Hänellä on kaksi suunnilleen murrosikäistä lasta ja hän asuu noin viiden kilometrin päässä kuntokeskuksesta. Katja on liikkunut lapsesta asti ja harrastanut monia eri lajeja elämänvaiheen mukaan. Hän on myös ohjannut aerobictunteja ja kuvailee itseään elämäntapaliikkujaksi. Katja käy kuntokeskuksessa kolme tai neljä kertaa viikossa ja on ollut jäsenenä vuoden 2003 alusta.

Saara on 27-vuotias juuri valmistunut restonomi ja tällä hetkellä määräaikaisessa työssä. Hän asuu miehensä kanssa noin viiden kilometrin päässä kuntokeskuksesta, jossa he molemmat ovat jäseninä. Saara on harrastanut nuorempana judoa ja autourheilua ja sittemmin ennen kuntokeskukseen tulemistä vain satunnaisesti kuntosalilla käyntiä. Hän käy liikkumassa kuntokeskuksessa noin neljä kertaa viikossa ja on ollut jäsenenä vuoden 2002 lokakuusta.

Marita on 45-vuotias ammattikorkeakoulun opettaja. Hän asuu muutaman kilometrin päässä kuntokeskuksesta, jossa ovat jäsenenä myös hänen miehensä ja kaksi perheen kolmesta lapsesta. Maritan liikuntahistoria on monipuolinen, sillä hän on kilpaurheillut nuorempana ja oppinut myös vanhempiensa mallin mukaan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. Nykyisin Marita käy kuntokeskuksessa viidestä kuuteen kertaa viikossa ja osallistuu tämän lisäksi työpaikkansa liikuntatoimintaan. Jäsenenä hän on ollut vuodesta 2001 asti.

Veera on 29-vuotias lähihoitaja. Hän on 4,5-vuotiaan lapsen äiti ja asuu parin kilometrin päässä kuntokeskuksesta. Veera on harrastanut nuorempana kilpavoimistelua ja ratsastusta ja sittemmin lenkkeilyt, käynyt punttisalilla ja yrittänyt harrastaa hyötyliikuntaa mahdollisimman paljon. Hän käy kuntokeskuksessa nelisen kertaa viikossa ja on ollut jäsenenä vuoden 2003 alusta.

Outi on 37-vuotias kotitalousopettaja. Hän asuu kaupungin ulkopuolella parinkymmenen kilometrin päässä kuntokeskuksesta. Outilla on kaksi alle 10-vuotiasta lasta ja hän harrastaa liikunnan lisäksi moottoripyöräilyä ja telttailua perheensä kanssa. Liikunnallisesti Outi kertoo olevansa aloittelija, hänellä ei ole aikaisempia liikuntaharrastuksia eikä juurikaan positiivisia kokemuksia liikkumisesta mm. huonojen koululiikuntamuistojen takia. Hän on pyrkinyt käymään kolme kertaa viikossa ja on ollut jäsenenä vuoden 2003 alusta.

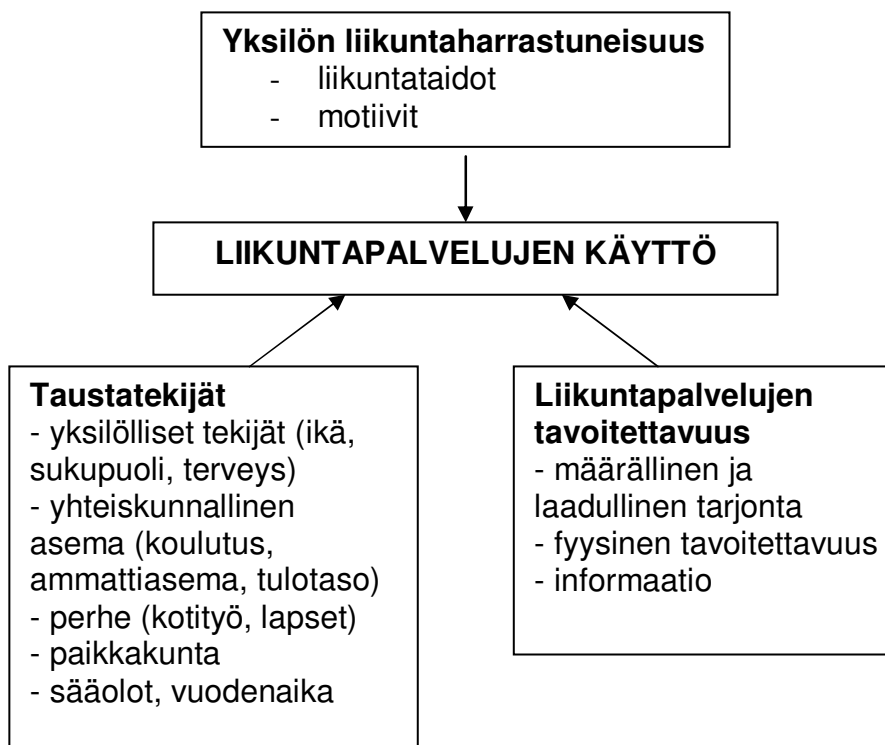
Meri on 26-vuotias opiskelija ja tällä hetkellä töissä yliopistolla. Hän asuu parin kilometrin päässä kuntokeskuksesta. Merillä ei ollut liikuntaharrastuksia lapsena, mutta kouluiässä hän on pelannut lentopalloa ja sulkapalloa, sittemmin lenkkeilyt aktiivisesti ja käyttänyt opiskeluaikanaan yliopistoliikunnan palveluja. Hän kertoo pystyvänsä käymään kuntokeskuksessa niin usein kun haluaa ja on ollut jäsenenä vuodesta 2002 asti.

Emma on 32-vuotias, käy töissä ja hänellä on pieniä lapsia. Emma asuu vajaan kymmenen kilometrin päässä kuntokeskuksesta, mutta keskus osuu hyvin hänen työmatkansa varrelle. Emmen liikunnan harrastaminen lähti käyntiin

yläasteikäisenä, jolloin hän on käynyt kuntosaleilla ja sittemmin erilaisissa jumpissa. Kuntokeskukseen Emma innostui tulemaan, kun hänen työpaikkansa teki sopimuksen keskuksen kanssa. Emma on liittynyt jäseneksi vuoden 2003 alussa.

Tutkimushenkilöitä etsiessäni päämääränä oli tavoittaa tavallisen liikunnallisia naisia, jos sellaista määritelmää nyt on mahdollista tehdä. Tämä tarkoitti lähinnä sitä, etten valinnut tutkimusjoukkoon liikunnanohjaajia tai muita lähes ammatikseen liikkuvia henkilöitä, kuten kilpaurheilijoita. Jo haastatteluja litteroidessani oli helppo huomata, että haastatelluista naisista löytyi paljon yhteisiä piirteitä. Kaikki arvostivat liikuntaa yhtenä elämän osa-alueena, yleisimmin terveyden ylläpitäjänä. Kaikilla, lukuun ottamatta *Outia*, oli monipuolinen liikuntatausta. Tutkimukseen osallistuneet naiset ovat aktiivisia liikkujia, suurin osa käy harjoittelemassa keskimäärin neljä kertaa viikossa. Tästä hienoisena poikkeuksena on liikuntauraansa käynnistävä *Outi*, jonka tavoitteena on kolme käyntikertaa ja päinvastaisessa päässä *Marita*, jonka liikkuminen on hyvin intensiivistä.

Liikuntalajin ja/tai liikuntapalvelun valintaan vaikuttavista tekijöistä on tehty useita tutkimuksia. Kuten kuviosta 3 voi nähdä, voidaan liikuntapalvelujen käyttöä selittää yksilön liikuntaharrastuneisuudella, monilla taustatekijöillä ja liikuntapalvelujen tavoitettavuudella (Vuolle 1986, 237). Myös muita liikuntapalvelujen valintaan vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi jo satoja vuosia sitten varsinkin ylemmillä säätyluokilla vaikuttaneet motiivit kuten status, terveysvalistus ja taloudelliset edellytykset on löydettävissä myös nykypäivänä (Heikkinen 1991, 10, 12). Liikkeelle lähtemisen syyt ovat kirjavoituneet, sillä liikunnasta haetaan paitsi terveyttä ja hyvää kuntoa, myös ystäviä ja nautintoja. Nykyaikana ruumis on viestinnän väline, joten myös liikkumiseen liittyy harkinta siitä, miltä tulee näyttää. (Itkonen & Nevala 1991, 3)



KUVIO 3. Liikuntapalvelujen käytön selitysmalli (mukaiillen Vuolle 1986, 237)

Kuntokeskuksen asiakkuuden valinneista naisista on helppo löytää edellä mainittujen määritelmien mukaisia piirteitä. Vaikka liikuntataidot olivat erilaisia, oli kaikilla todella korkea motivaatio harjoittelua kohtaan ja kaikki olivat erittäin hyvin perillä liikunnan tärkeydestä ja sen terveysvaikutuksista. Liikunnan vaikutuksia ulkonäköön ei korostettu, mutta tähän huomioon kannattaa suhtautua tietyllä kriittisyydellä. On varmasti sosiaalisesti hyväksyttävämpää ilmoittaa ryhmässä motiiviksi terveys kuin kauneus. Liikunnan nautinnollisuus nousi esiin useasti. Määrällinen ja laadullinen liikuntapalveluiden tarjonta olivat tärkeydeltään suorastaan omalla tasollaan, niitä keuhuttiin monisanaisesti ja tarpeen vaatiessa myös kritisoitiin. Liikuntapalvelujen tavoitettavuus mainittiin monissa haastatteluissa. Kuntokeskuksen läheinen sijainti koettiin positiivisen asiana, mutta pitkäkkään matkaa keskukseseen ei koettu esteenä. Tässä voi siis huomata yhteyden Vuolteen (1986) tuloksiin, joiden mukaan laadukkaaseen liikunnan suorituspaikkaan kiinnitytään sitä tiiviimmin, mitä enemmän lajitaidot kasvavat (Vuolle 1986, 236). Kuntokeskuksen asiakkaat olivat valmiita tulemaan pitkänkin matkan päästä liikkumaan keskukseseen sen tarjoamien

palvelujen vuoksi. Lajitaitojen kasvamisen sijasta tässä tosin viitataan liikuntatietoisuuden kasvamiseen ja korkeisiin laatuvaatimuksiin niin liikkumisen ympäristöä kuin liikkumisen tyylejä kohtaan.

Silmiinpistävää tutkimushenkilöissä on myös yhteiskunnallinen asema. Tämä ei ole uusi ilmiö, sillä yhteiskunnallisen aseman ja liikuntaharrastuksen valinnan yhteydet on huomattu ennenkin. Tunnetuin aihetta käsittelevä teoria on Pierre Bourdieun (1985), joka selittää ilmiötä kenttien, pääomien ja habituksen käsitteiden avulla. Hänen mukaansa urheilulajin valintaan vaikuttavat ensisijaisesti taloudellinen ja toissijaisesti kulttuurinen pääoma (Bourdieu 1985, 166). Rahaa vaativilla urheilulajeilla on tämän teorian mukaan korkeampi status kuin niillä lajeilla, jotka ovat kaikkien saatavilla. Samoin Vuolteen (1986) mukaan yleisimmin liikuntapaikkojen käyttöä selittää henkilön koulutus ja asema tuotannossa. Enemmän koulutusta saaneet ja ylempiin ammattiryhmiin kuuluvat ovat aktiivisempia liikkujia ja käyttävät rakennettuja liikuntapaikkoja enemmän kuin heikommin koulutetut ja vähemmän ammattitaitoiset ihmiset. (Vuolle 1986, 237) Seitsemän kahdeksasta tässä tutkimuksessa mukana olleesta naisesta oli mukana työelämässä. Joukossa oli myös yksi täysipäiväinen opiskelija, mutta ei lainkaan työttömiä. Vaikka jotkut mainitsivat kuntokeskuksen kuukausimaksun tuntuvan rahapussissa, oli näillä asiakkailta selvästi olemassa taloudelliset edellytykset osallistua juuri tähän liikuntatoimintaan. Kuntokeskuksen valintaa liikuntapaikaksi ei haastatteluissa kuitenkaan kertaakaan yhdistetty statuskysymykseen. Sen sijaan haastateltavat painottivat sitä, kuinka erilaisia ihmisiä keskuksissa käy. Tämä on varmasti osaltaan totta, sillä keskuksissa näkee nuoria ja vanhoja, laihoja ja lihavia, liikunnallisia ja kömpelöitä ihmisiä. Vakuuttelun innokkuudesta tuli tosin mieleen, ettei tiettyjen ihmisryhmien poissaoloa ehkä kerta kaikkiaan huomattu tai haluttu tuoda julki.

Kuntokeskuksen asiakaskuntaa kuvaavat siis osuvasti Bourdieun käsitteet pääomista ja habituksesta. Mielestäni liikkuminen kuntokeskuksessa vaatii tiettyjä tietoja ja taitoja sekä tyylijajua. Sen on helppo sanoa vaativan liikkujalta niin sosiaalista, kulttuurista kuin taloudellista pääomaa. Kuntokeskusten asiakkailta on yhteneviä näkemyksiä liikuntaharrastuksesta, joten

yhteneväisyyksiä voi sanoa olevan myös heidän habituksessaan. Osuva on myös se huomio, että ihminen itse ei välttämättä ole tietoinen siitä "sosiaalisesta kilpailusta", johon osallistuu, vaan on yksinkertaisesti sisäistänyt asenteensa. (Bourdieu 1985, 166; Bourdieu Kariston 1988, 43-44 mukaan)

Kuntokeskuksen asiakkaan kuvaus muotoutui näiden haastattelujen perusteella seuraavanlaiseksi: Kuntokeskuksessa harjoitteleva nainen arvostaa liikuntaa ja tämä arvostus on ollut vankka jo ennen kuntokeskukseen tuleamista. Tärkeämpää liikunnassa ovat asiakkaille sen mukanaan tuomat terveydelliset kuin ulkonäölliset vaikutukset. Kuntokeskuksen asiakas arvostaa monipuolisia liikuntapalveluja. Hänen elämäntilanteensa on suhteellisen vakaa ja hänellä on taloudelliset edellytykset jatkaa harjoitteluaan keskuksessa. Hän ei pidä liikuntaympäristöään tai harjoitteluaan massasta erottautumisen keinona.

Kuntokeskuksen asiakkaiden kuvaukset ja omat huomioni elämäntavan ja tämän liikuntaharrastuksen välisistä yhteyksistä poikkeavat siis jonkin verran toisistaan, kuten yllä Bourdieun ja Vuolteen teorioiden avulla esittelin. Vertailun vuoksi kannattaa huomioida Sankarin (1995) tulos, jonka mukaan kuntosalilla lajivalinnan ja elämäntavan välillä ei ole enää selkeästi nähtävää yhtenevyyttä. Kuntosalilla käyvät ihmiset ovat hyvin kirjava joukko. (Sankari 1995, 26) Toisaalta tämä on mielestäni perusteltavissa taloudellisilla resursseilla, sillä Sankarin tutkimuksessa käsitellyn kuntosaliharjoittelun vaatima (rahallinen) panostus on yleensä hyvin eri luokkaa kuin kuntokeskusten vastaava. Toisaalta Sankarin tutkimus on myös lähes kymmenen vuotta vanha. Lähivuosina fitness-lajien (mitä kuntokeskusten tarjonta paljolti on) suosio ja näkyvyys medioissa ovat kasvaneet paljon. Fitneksen alle luettavat liikuntalajit ovat koko kansan ulottuvilla, joten elämäntavasta kertoo jotain se, halutaanko fitness-harrastus toteuttaa kuntokeskuksessa vai lähiseurun jumpassa.

En väitä, että kaikkien kuntokeskusten asiakkaiden pitäisi tunnistaa itsensä yllä mainituista kuvauksista. Jyväskylä paikkakuntana tarjoaa kaikelle liikuntatoiminnalle vankan pohjan ja liikunnallisiin ihmisiin on katukuvassa

totuttu. Liikunnan harrastamisella on sosiaalinen hyväksyntä, ehkä voimakkaampi kuin monissa muissa kaupungeissa. Kuntokeskus on, ainakin tähän tutkimukseen haastateltujen ihmisten mukaan, yksi vaihtoehto monien joukossa. Kaikissa Suomen kaupungeissa tilanne ei välttämättä ole samanlainen.

NAISENA LIIKKUMASSA: "Minkälaisia järjestelyitä olet valmis tekemään..."

Liikunnan harrastaminen ja sen terveysvaikutukset ovat otsikoissa jatkuvasti, välillä jopa velvoittavaan sävyyn. Arkielämän kulussa ovat naisten mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuitenkin tietyllä tapaa erilaiset kuin miesten. Vastuu perheestä jää edelleen perinteisen mallin mukaisesti enimmäkseen naisen harteille (esim. Hargreaves 1994, 186) ja aika on oman rahan ohella merkittävin naisten liikunnan harrastamista säätelevä tekijä (Pahl 1989, 146-147). Samoin historian saatossa muuttuneet käsitykset liikunnasta ja sen merkityksistä asettavat omat kehyksensä tilanteelle. Nykyinen urheilu on rakentunut pääasiassa miesten määritelmien mukaan ja on hyvin suorituskeskeistä. Tästä seurauksena on miehen ruumista, joka on kyvykäs ja voimakas, pidetty urheiluun sopivana ja siitä on tullut mittapuu, johon verrattuna naisen ruumis on aina tietyllä tapaa vajavainen. Tällaisen käsityksen piillessä urheilun arvostuksen takana on helpompi ymmärtää, miksi naisten urheilua arvostetaan vähemmän ja miksi se on vähemmän esillä esimerkiksi tiedotusvälineissä kuin miesten vastaavat suoritukset. (Pirinen 1998, 28-29)

Yleinen ja perinteinen käsitys sukupuolten fyysisistä eroista asettaa naiset heikon ja miehet vahvan asemaan (esim. Pirinen 2002, 95). Naisten urheilulle aikoinaan etsityt fyysiset esteet kuten yleinen heikkous, synnytyselinten vaurioituminen, riippurintojen muodostuminen ja kuukautiskierron sekoittuminen (Kosonen 1991, 8; Hargreaves 1994, 105) tukevat tätä jakoa. Vaikka suomalaisessa agraariyhteiskunnassa ovat naisetkin luterilaisten oppien mukaan tehneet raskasta ruumiillista työtä, on varsinainen naisten liikuntahistoria lyhyt. Ensimmäiset naisille tarkoitetut liikuntaseurat on perustettu Suomessa reilut 100 vuotta sitten. 1800-luvulla naisten ruumiin ja lihasten harjoittamista ei pidetty lainkaan soveliaana. (Ala-Kapee 1986, 18) 1900-luvun alusta alkaen suosioitaan valtavasti kasvattanut naisvoimisteluliike avasi naisille ainutlaatuisen mahdollisuuden omiin ruumiinharjoituksiin, vaikka ulkopuolisen

kulttuurin käsitykset soveliaasta naiseudesta eivät heti hellittäneet: 1920-luvulla naisvoimisteluryhmä aiheutti skandaalin esiintymällä paljain jaloin. Voimistelu oli joka tapauksessa läheisessä yhteydessä naisten ruumiilliseen vapautumiseen, koska voimisteluharrastus oli ruumiinharjoittamiseen hyväksytty keino. Nainen sai voimisteluasujen myötä vihdoinkin myös kaksi jalkaa. (Laine 1992, 102–103)

Naisten liikunta ja urheilu ovat kuitenkin vielä tänäkin päivänä usein toissijaisia miehiin verrattuna. Toissijaisuus näkyy lähestulkoon kaikilla liikuntaan liittyvillä aihealueilla. Naisten urheiluun ja liikunnan harrastamiseen vaikuttavat ulkopuolisen kulttuurin paineet eri tavalla kuin miesten urheiluun. Yksi esimerkki tästä ovat naisruumiin nykynormit, jotka eivät ole helposti saavutettavissa. Naisen tulee näyttää hyväkuntoiselta, mutta naisellisuus ei saisi silti kärsiä (Sankari 1995, 9), esimerkiksi rasvaprosentin tulee olla pieni kaikkialla muualla paitsi pakaroissa ja rinnoissa. Samoin syvään juurtunut käsitys naisten velvollisuudesta hoitaa kotityöt ja lasten kasvatus saa edelleen monilla naisilla aikaan syyllisyyden tunteita myös "omalla ajalla" eli vaikkapa liikuntaharrastuksessa (Talbot 1997, 156). Tiedemaailma ei pistä sen paremmaksi, vaan toissijaisuus näkyy siinä, ettei naisten liikuntaa ole tutkittu samassa määrin kuin miesten (ks. esim. Heinilä 2001, 96-98; Ala-Kapee 1986, 18; Parkatti 1986, 24). Miesten urheilun ylivallassa kertoo myös eräs miltei surkuhupaisa tilanne, mitä olin opiskelujen kuluessa todistamassa: yliopistossa liikunnan taloutta käsittelevällä luennolla naiset jaoteltiin erityisryhmiin yhdessä lasten, vanhusten ja vammaisten kanssa.

Kotoa pois?

Naistutkimuksessa on puhuttu paljon naisten elämän eri työvuoroista. Tällä tarkoitetaan palkkatyön lisäksi tehtävää toista vuoroa kotityössä. Huomio kiinnitetään siihen, että vaikka naisten työssäkäynti on yleistynyt, eivät perinteisesti sukupuolittuneet työtehtävät niin kotona kuin ansiotyössäkään ole juuri muuttuneet (Koskela 1997, 76; Keränen 1987, 26; Hochschild 1989 Dalyn

1996, 159 mukaan). Naisten elämän kahden työvuoron rinnalle on Naomi Wolf (1991) nostanut myös kolmannen, ulkonäkötyövuoron. Wolfin mukaan miehinen vallankäyttö naisia kohtaan on naisten tasa-arvoistumisen myötä saanut uusia muotoja, joista hyvä esimerkki ovat odotukset naisten ulkonäköä kohtaan. Nykyiset vaatimukset on asetettu niin korkealle, ettei niihin vastaaminen onnistu kuin suurella vaivalla. Ulkonäkötyö vie siis aikaa ja energiaa rakentavalta toiminnalta, mutta sitä pidetään naisille lähes itsestään selvänä. (Wolf, 1991)

Sitä, kuinka suuri merkitys kahdella tai varsinkin kolmella työvuorolla on nykyisen elämään Suomessa, on luonnollisesti hyvin vaikea arvioida. Ajankäytöllisesti aihetta on mahdollista tarkastella tilastojen kautta. Joidenkin mielipiteiden mukaan tilastot antavat tutkittavasta kohteesta usein yksipuoleisen kuvan, mutta paljastavat ne silti jotain yhteiskunnan asenteista ja tilanteesta yleisellä tasolla. Tarkasteltaessa ihmisten ajankäyttöön liittyviä tilastoja käy selväksi, että naisten ja miesten välillä kotitöiden jako on muuttunut vastaamaan paremmin naisten työssäkäynnin edellytyksiä, eli viimeisten parinkymmenen vuoden aikana naisten kotityön määrä on vähentynyt ja miesten lisääntynyt. Muutos on kuitenkin hidasta, ja vielä usein työjako muodostuu siten, että nainen kantaa edelleen vastuun kotitöistä ja mies auttaa parhaansa mukaan (Juuti 1996, 119). Naiset hoitavat edelleen kotitöistä 61% ja kotitöiden tekemisen välillä on selvästi havaittavissa perinteinen jako toisaalta paljon aikaa vievien siivouksen ja ruuanlaiton ja toisaalta kodin huoltotöiden välillä. Vapaa-ajan ja liikuntaan käytettävän ajan määrä on jatkuvassa kasvussa. Naiset käyttävät liikuntaan ja ulkoiluun keskimäärin 39 minuuttia vuorokaudessa ja miehet 51 minuuttia. (Niemi & Pääkkönen 2001, 6, 23, 38; Melkas 1998, 26)

Keskeisin niin kotitöihin käytettyyn aikaan kuin vapaa-ajan määrään vaikuttava tekijä on elämänvaihe. Eniten kotitöitä tekevät alle kouluikäisten lasten vanhemmat (naisten työn osuus 67%) ja vähiten yli 44-vuotiaat lapsettomat pariskunnat (naisten osuus 58%). (Niemi & Pääkkönen 2001, 26–28) Pienten lasten vanhempien on paljon vaikeampi olla myöhään töissä, opiskella tai lähteä yön yli kestäväälle työmatkalle kuin lapsettomien tai jo aikuisten lasten

vanhempien. Vaikuttaa siltä, että arjesta suoriutumista ei voi jättää miehen harteille silloin, kun lapset ovat pieniä. (Melkas 1998, 18) Tämä tuli ilmi myös tekemissäni tutkimushaastatteluissa. Seuraavasta kommentista näkyy, että nainen kokee nimenomaan omaksi tehtäväkseen huolehtia lasten hoidon ja kaupassa käynnin.

Koskaan ei ole niin että olis jäänyt lähtemättä [kuntokeskukseen]. Kun muuten on saanut junailtua kaikki, että otanko lapset mukaan, vai et en ota, ne voi olla jossakin... Ja pitääkö käydä kuitenkin kaupassa ja onko jotain muuta et onko vieraita ja kaikki tämmöset. (Outi)

Itseä ja muita varten

Pelkkä ajankäyttö ei paljasta työ- ja vapaa-ajan välisistä suhteista kuin pinnan. Astetta syvemmälle voidaan päästä vaikkapa tarkastelemalla erilaisia kulttuuriin juurtuneita käsityksiä. Yksi näistä on käsitys naisten epäitsekkyudesta. Naisen elämässä on perinteisesti ollut jatkuva ristiriita voimavarojen käytöstä: Onko naisen elämän tarkoitus pitää huolta perheen jäsentensä tarpeiden tyydyttämisestä ja tukea heidän kehitystään, vai voiko voimavaroja käyttää itsensä kehittämiseen? Asenteet eri sukupuolten vapaa-ajan harrastamista kohtaan voivat vaihdella paljon. Sukupuolten välisiä valtasuhteita ja liikunnan harrastamista tutkinut Jennifer Hargreaves (1994) nostaa esille sukupuolten välisen eriarvoisuuden moninaisuuden. Keskimääräisesti miehillä on paitsi enemmän aikaa ja rahaa, myös paremmat mahdollisuudet käyttää vapaa-aikaa omien valintojensa mukaan. Naisilla puolestaan vapaa-ajan harrastamista poissa kotoa ei pidetä itsestään selvänä oikeutena. Tämä asenne liittyy palkkatyön ja ilmaisen kotityön väliseen arvoasetelmaan. Työn arvo mitataan kapitalistisen systeemin mukaisesti rahassa, joten kotona tehty työ, vaikka onkin tärkeää, aikaa vievää ja raskasta niin henkisesti kuin fyysisesti, ei yllä lähellekään samaa arvostusta. "Oikea" työ oikeuttaa siis myös vapaavalintaiseen harrastamiseen. (Hargreaves 1994, 186-187) Koko vapaa-ajan käsite on siis pitkälti ymmärretty androsentrisesti eli mieskeskeisesti (Samuel 1996, 5).

Naisilla siis oman ajan ottaminen saatetaan kokea itsekkääksi. Naiset toki toivovat omaa aikaa, mutta vasta sitten kun muut ovat saaneet omansa. (Strandell 1984, 258, 263; myös Talbot 1997, 156) Tällainen asenne on välillä kuultavissa naisten kokemuksistakin:

Mutta kun on pienet lapset niin aina ei raaski olla poissa. Että jos työpäivän päätteeksi tulee tänne, niin sitten mä olen kotona niin myöhään että ne on jo nukkumassa. Että on se niin, että ei joka ilta voi tehdä. Kyllä se vähän rajoittaa, että kaikki aika ei ole mun. Että täytyy olla lapsillekin sitä aikaa.
(Emma)

Näin mustavalkoinen ei tilanne arkielämän kokonaisuudessa kuitenkaan ole. Perinteinen käsitys naisten uhratuvuudesta on lientynyt sen jälkeen, kun sukupuolten välinen tasa-arvo on vahvistunut. Vaikutuksensa on silläkin, että nuoruus elämänvaiheena on vakiinnuttanut asemansa. Nuoruus on omaa aikaa, jolloin on mahdollista kokeilla eri vaihtoehtoja. (Strandell 1984, 265) Kuitenkin ja kuten luonnollista on, lapset tarvitsevat äidiltä aikaa, kuten *Emmakin* yllä tuo esiin. Myös monissa tutkimuksissa on todettu, että pienet lapset ovat merkittävä naisen vapaa-ajan valintoihin vaikuttava tekijä (esim. Työryhmä Piikkarit 1995, 14).

Liikuntaharrastuksia ja ajankäyttöä on erityisesti tutkinut Margaret Talbot (1997). Hänen mukaansa paras hetki lähteä omiin harrastuksiin on silloin, kun lasten isä tai muu hoitaja on huolehtimassa lapsista. Edes kouluikäisten lasten kotiäideillä ei yllättävän usein ole aikaa omiin menoihin päiväsaikaan, sillä kotityöt, lasten nukuttaminen, ruokkiminen ja kuljettaminen täyttävät päivän tehokkaasti. Mahdollisuuksia omiin harrastuksiin saattaa avautua, jos harrastuspaikan fyysinen sijainti on sopiva ja lastenhoito järjestetty. (Talbot 1997, 151, 154–155) Kuntokeskukset ovat huomanneet tämän ja tarjoavat asiakkailleen lastenhoitopalveluja, mikä nykyisin on liikuntapalvelujen tarjoajien keskuudessa harvinaista. Yksi kuntokeskuksen asiakas tosin kritisoi lastenhoitomahdollisuuden "uutuutta" ja huomautti sarkastisesti, että lastenhoidon ja äidin harrastamisen yhdistämisen vaikeus ei ole uusi asia, vaan siitä on puhuttu jo viimeiset 20 vuotta! Kuntokeskusten "lapsiparkin" tärkeys tuli kuitenkin ilmi voimakkaasti. Lapsiparkkia kehitettiin ja useat haastateltavat nostivat sen spontaanistikin esiin.

Aina tarpeen tullen käytän lapsiparkkia. Tyttö on hirveesti tykännyt olla siellä!
(Veera)

Mut jos itse aattelis, tuossa viistoista vuotta sitten kun lapset oli ihan pieniä niin se olis ollut aivan uskomattoman hienoa... Että silloin kun kävi kuntosalilla niin se oli just niin, että mies jäi sitten hoitamaan lapsia kotiin. Että nyt kun olis tuommonen lapsiparkki niin se olis aivan uskomattoman upea juttu. (Marita)

Jos tarkasteluun otetaan hetkeksi tilastollinen näkökulma, oli tähän tutkimukseen osallistuneista naisista neljä eli puolet sitä mieltä, että he haluaisivat käydä liikkumassa enemmän jos olisi aikaa. Kaikilla heillä on alle murrosikäisiä lapsia. Suhtautumisesta tilanteeseen kuului kuitenkin läpi tietty luontevuus. He eivät kertaakaan nostaneet selkeän negatiivissävytteisesti esille lapsia tai perhettä harrastamista rajoittavana tekijänä. Lähinnä todettiin, että luonnollisesti se rajoittaa, mutta ei liikaa, jos on valmis tekemään erilaisia järjestelyjä.

Mä olen joskus miettinyt omalla kohdallani ja ehkä joidenkin kollegojen kohdalla, että minkälaisia järjestelyjä olet valmis tekemään, kun haluaa jollekin tietylle tunnille! Et sitten se on semmosia kauheita systeemejä, jos se nyt mies vie tuon lapsen tuonne ja sitten tulee sieltä ja... [Ystäväkin] on päässyt joskus osallistumaan siihen kuljetusketjuun! (Katja)

Kun asiaa tarkastellaan laajemmin, kuntokeskuksen ulkopuolellakin, lienee todennäköisempää että liikuntaharrastuksen ja perhe-elämän väliset suhteet vaihtelevat paljon. Talbotin (1997) mukaan näin onkin, joillakin perhe-elämä määrittelee tiukasti liikuntaan jäävän ajan, kun toisilla taas perhe-elämä saa joustaa ja sopeutua liikuntaharrastuksen aikataulun mukaan (Talbot 1997, 151-152). Kuntokeskuksen asiakkaat tuntuvat kuuluvan enemmän jälkimmäiseen joukkoon.

Ja kotonakin, ei mies kyllä valita, että se sitten on aina vahtinut lasta, että pääsee lähtemään... No täähän on hyvä harrastus, ei tästä ole mitään poikkipuolista sanomista! (Emma)

Käsitys perhesuhteiden ja vapaa-ajan välisistä luonnollisina pidetyistä vaikutuksista näkyy myös toisin päin: Tutkimusryhmän lapsettomat naiset eivät kokeneet perhesuhteita liikkumaan lähtemistä rajoittavana tekijänä. Heidänkin vastauksistaan tosin oli helppo lukea tietoisuus siitä, että jos lapsia olisi, niin tilanne olisi erilainen.

Kyllä mä ainakin olen liikkunut niin paljon, siis sen oman mieleni mukaan ja sen mukaan että miten itse tuntuu parhaalta. Mullahan on se, että ei oo perhettä eikä muuta, että sinänsä pääsee silloin kun haluaa. (Meri)

Perheen ja muiden lähipiirin ihmisten suhtautuminen vaikuttaa aikuisiän liikuntaosallistumiseen, ja merkittävimpiä vaikuttajia ovat ystävät ja puoliso (Raivio 1983, 131). Lähes kaikkien tähän tutkimukseen osallistuneiden naisten mukaan heidän lähipiirinsä suhtautuminen kuntokeskusharrastukseen oli ainoastaan positiivista ja sitä kuvailtiin kannustavaksi. Vain yhden haastateltavan mies on kritisoinut tämäntyyppistä harrastusta sanoen, että arkinen hyötyliikunta ajaisi saman asian kuin kuntokeskukseen lähteminen. Yleensä jos arvostelua oli ilmennyt, se liittyi kuitenkin enemmän ajan puutteeseen kuin liikuntaharrastukseen itseensä.

Kyllä mullakin on kotona tullu palautetta että aina kun auto tulee pihaan niin sä oot jo venaamassa siellä ja lähet saman tien! Et ois kiva jos ois joku ilta et oisit kotona. (Julia)

Tulee sitä palautetta puolisolta että ei ihan koko perhe-elämän tarviis mennä just sen mukaan, että pääsis juuri tietyille tunnille... Mutta toisaalta se on sitten että kellä mitäänkin, että kyllähän mä oon sitten joutanu (mieheni) töitten mukaan paljon. (Katja)

Naiset vaikuttivat olevan hyvin sitoutuneita harrastukseensa, mikä tuli esille muiden ihmisten suhtautumista käsittelevissä kysymyksissä. Alkureaktionä oli poikkeuksetta hämmästys: "Pitäisikö muiden mielipiteillä olla jotain väliä?" Sain hyvin vahvan vaikutelman, että kun harrastus kerran on aloitettu, on perheen paras suhtautua siihen positiivisesti. Liikuntaharrastus on myös saattanut innostaa muitakin perheenjäseniä. Erään haastateltavan lapsilla on tapana säännöllisesti kysellä, onko äiti muistanut käydä kuntokeskuksessa. Kolme tutkimukseen osallistuneista naisista käy kuntokeskuksessa myös yhdessä miehensä kanssa ja harjoitteluseurana mainittiin myös sisaruksia, vanhempia tai aikuisikäisiä lapsia.

Suurimmalle osalle haastattelemistani naisista kuntokeskuksessa liikkuminen oli kuitenkin perheestä irrallista aikaa. Se oli sekä itsen että muiden perheenjäsenten taholta hyväksytty keino lähteä "omille teille". Kysellessäni haastattelutilanteessa säännöllisen liikkumisen merkittävimpiä vaikutuksia ja

hyviä puolia, nousi monissa vastauksissa esiin irti pääsemisen ajatus. Liikkuminen, samoin kuin kuntokeskus itsessään, koettiin keinoksi päästä irti arjesta, työhuolista ja elämän vastoinkäymisistä. Aihe nousi yllättävän vahvasti esiin haastatteluissa, vaikka ajatus ei uusi olekaan. Esimerkiksi Anneli Eskola kirjoitti parikymmentä vuotta sitten naisten bodausoppaassa, kuinka kehon työskennellessä harjoitusohjelman parissa ajatukset puhdistuvat kodin ja työn harmeista (Eskola 1982, 25). Liikkumaan lähteminen on "henkireikä elämässä", kuten eräs haastateltava sitä kuvasi. Muut kuvasivat asiaa mm. näin:

Marita: "Ainakin se on arjesta irrottautumista, ja on se laatuaikaakin. Sitä saa tehdä hyvissä puitteissa ja ilmapiirissä niin onhan se laatua. Ja kyllä siinä unohtaa, kun rehkii, että "sekin homma tekemättä siellä töissä tai joku projekti tai jotain".

Emma: "Niinkun pääsee irti."

Marita: "Niin just, pääsee irti."

Meri: "Ja se, että.. Kun on ollut henkilökohtaisia vastoinkäymisiä elämässä. Että tavallaan se on se, että kun mä menen salille ja mun puhelin jää laukkuun, mä saan olla täysin irti muusta tai muista, mä en ole tavoitettavissa silloin ja mun ei tarvii niitä huonoja uutisia kuulla tai muuta! Tosissaan on semmonen oman pään tyhjäys tai nollaus, että pääsee ihan irti muusta maailmasta."

Että ehkä se on semmosta aivojen nollausta sitten ja rentoutumista ja omaa aikaa ja omien ajatusten kanssa voi olla ja rauhassa kelailla omia juttuja.
(Meri)

Nämä kokemukset sopivat käsityksiin nykyajan elämän kiireisyydestä. Juuti (1996) käsittelee kiirettä naisten näkökulmasta ottamalla esille turhautumisen ja ahdistuksen tunteet, joita "miehisen suoritusmaailman areenoilla kilpaileminen" edelleen aiheuttavat (Juuti 1996, 130). Kuntokeskus voi tarjota myös irtipääsyn J-P Roosin (1983) puhumasta arkipäivän terrorista. Arkielämä on osa elämäkokonaisuutta ja se muodostuu päivittäisistä rutiineista, joihin ajaudumme ja joista tuntuu mahdottomalta päästä irti. Arkipäivällä tuntuu olevan valtaa yli yksilön. (Roos 1983 Strandellin 1984 mukaan) Samaan aihepiiriin liittyy myös väsymys, jota Eeva Jokinen (1996) äitiyden tunteja käsittelevässä väitöskirjassaan kuvaa (Jokinen 1996, 26) Haastattelemani naiset tiivistivät liikunnan merkityksiä seuraavasti:

Ehkä se on semmonen elämänlaatujuuttu. Että sitten kun jotakin urheilut, oot paljon virkeämpi, jaksat tehdä kaikkea muuta, ja on paljon helpompaa innostua asioista kun sulla on elimistö jo tavallaan käynnissä. Eli se käynnistävä ja

toimintaa ylläpitävä ja just se hyvinvointipuoli.. Kun jaksaa paremmin niin on helpompi huolehtia muistakin. Että kyllä se niin menee sitten, että se on tavallaan semmonen kapula, joka auttaa moneen asiaan. (Saara)

Kun liikkuu, niin voi muuten hyvin ja se heijastuu niin paljon siihen omaan sosiaaliseen elämään ja siihen, mitenkä jaksaa nähdä kavereita ja onko virkeemmällä mielellä vai vähemmän virkeellä. (Meri)

Toimivaa aikaa

Olen pyrkinyt tässä pääluvussa vastaamaan yhteen tutkielman alussa esittelemääni tutkimuskysymykseen, jonka tarkoituksena oli käsitellä ajankäytön problematiikkaa erityisesti arkielämän ja liikuntaharrastuksen yhdistämisen näkökulmasta. Ajankäytön ja naisten liikuntaharrastuksen välisen suhteen selvittely on suhteellisen uusi aihe verrattuna liikunnan pitkään historiaan. 1980-luvun alussa, kun naisnäkökulma oli alkanut saada jalansijaa, tuotiin naisten liikuntaharrastusta eniten rajoittavina tekijöinä esiin työstä johtuva väsymys, kotityöt, tovereiden puute ja perhe-elämä. Liikuntapaikkojen ja -välineiden puutetta ei sen sijaan koettu mitenkään merkittäväksi esteeksi. Tätä tulosta kuvailtiin "kiintoisaksi". (Laakso 1983, 7) Ilmeisesti liikuntapaikkojen ja liikuntaharrastamisen välinen riippuvuus koettiin tuolloin niin itsestään selväksi, ettei pitkään aikaan otettu huomioon, että liikunnan harrastamisen esteitä voisi etsiä muistakin suunnista!

Ajan riittävyys tuntuu olevan nykyisin ikuisuuskyseminen, eli entistä vaativamman työn, perhe-elämän ja vapaa-ajan vieton pyörteissä aikaa ei ole koskaan tarpeeksi. Ajankäytön problemaattisuus on jatkuvasti pinnalla nyky-yhteiskunnassa, ja onpa se poikunut jopa uusia ammatteja, kun ajankäytön hallinnasta järjestetään monenmoisia asiantuntijoiden vetämiä kursseja ja seminaareja. Kuntokeskuksissa toiminta pohjautuu ajatukselle siitä, että palvelut ovat aina käytettävissä juuri ihmiselle itselleen sopivaan aikaan. Samalla keskusten toiminta kuitenkin sitoo käyttäjänsä, sillä saadakseen rahalleen vastinetta on kuntoilemassa käytävä monta kertaa viikossa. Liikkuminen siis vaatii aikaa, ehkä jopa suhteellisen paljon, mutta

liikkumismahdollisuuden olennainen osa on myös joustavuus. Juuri tämä kahtalaisuus oli yksi syy siihen, miksi halusin tätä aihetta tarkastella.

Mitä kuntokeskuksessa vietetyltä ajalta siis saa? Tekemistäni haastatteluista ajankäytön hankaluus elämässä näkyi, mutta samalla niistä näkyi myös kyky ymmärtää kokonaiskuva. Aikaa on tietty määrä ja sen käytössä täytyy tehdä valintoja. Puolet haastattelemistani ihmisistä liikkuisi enemmän, jos olisi aikaa. Kaikilla näillä naisilla oli lapsia. Perheen ja muiden läheisten taholta tuleva palaute itse liikuntaharrastusta kohtaan oli pääosin positiivista, ainoa kritiikin kohde liittyi juuri harrastuksen viemään aikamäärään. Liikkumista kuntokeskuksissa kuitenkin arvostettiin ja siitä nautittiin paljon, joten se koettiin tarpeeksi tärkeäksi ja hyvin perustelluksi syyksi lähteä omille teille. Ajankäyttö, arki ja liikunta kietoutuivat jokaiselle sopivalla tavalla toisiinsa, osalla elämä rytmittyy enemmän liikkumisen mukaan, osalla liikkuminen elämän mukaan. Kukaan ei nostanut ajankäyttöä esille todella negatiiviseen sävyyn, vaan tämän luvun otsikon mukaan kaikki on hoidettavissa, kunhan on valmis tekemään tiettyjä järjestelyjä. Kiireisen elämän keskellä kuntokeskukseen lähteminen koettiin omaksi ajaksi, työ- ja arkihuolista irti pääsemiseksi, henkireiäksi. Kuntokeskuksessa vietetty aika oli monille laatu-aikaa, ja tällä ajalla saa virkeyttä elämään, innostusta sosiaalista elämää kohtaan ja voimia pitää huolta muista.

KUNTOKESKUKSESSA

Jyväskylää sanotaan usein liikuntakaupungiksi, onhan liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta koonnut ympärilleen paljon liikunnallisia ihmisiä ja liikunta-alan osaamista. Myös seuratoiminta on vireää, joten tarjontaa eri liikuntalajeissa löytyy. Mikä siis saa liikkujan valitsemaan liikuntapaikakseen juuri kuntokeskuksen? Vastaukset voi jakaa karkeasti kahteen osaan. Toisessa innostus oli lähtöisin motivoitumisesta liikunnan harrastamiseen ja kuntokeskus oli osittain sattumalta osunut kohdalle vaihtoehtoja mietittäessä.

Mä kävin täällä silloin tutustumispäivänä. Et mähän en tiennyt tämmösestä kuntomaailmasta yhtään mitään, ei minkäänäköstä! Ennen kuin mun ystävä sitten sano että lähe mun kanssa sinne tutustumispäivään, että katotaan minkälainen se on. Ja sitten katottiin noita laitteita ja se rupes tuntumaan ihan hauskalta. Ja se tarjous mikä silloin tutustumispäivänä oli, oli silleen niin edullinen, että kun mä aattelin että mä voin ilman sitoutumista hetken katsella tätä touhua. (Outi)

Mulla oli siinä vaiheessa tilausta siihen, oli semmonen olo että nyt täytyy tästä lähempää joku löytää. Niin se meni aika luontevasti. (Meri)

Meillä tuli tammikuussa semmonen herätys työpaikalla että kaikki halua liikkua ja sitten työantaja oli kanssa mukana. Että saadaan osa kuukausimaksusta sitä kautta. (Emma)

Toisilla taas kuntokeskuksen valinta oli tapahtunut hyvin laatutietoisesti. Liikunta oli jo elämään vakiintunut harrastus ja sille haluttiin mahdollisimman hyvät puitteet. Yksinkertaisimmat vastaukset olivat lyhyitä: "Sen takia että se on tässä lähimpänä" (Veera) ja "Saatiin niin hyvä tarjous ettei voinut kieltäytyä." (Saara). Liikkujilla oli usein niin ohjattuja liikuntatunteja, salin varustelua kuin koko saliympäristöä kohtaan tiettyjä odotuksia.

Mä kävin eräällä salilla yhdellä tietyllä tunnilla ja sitten se tunti siirty tänne, ja sitä ei tarjottu missään muualla, ja mä olin kuitenkin ihan vihkiytynyt siihen... Niin sitten mä kattelin niitä muita tuntivalikoimia, ja mun mielestä siellä oli niin paljon sellasia, mitkä tuntu mun jutulta. Ja sitten se on sijaintina mulle helpolla paikalla. (Julia)

Mun mies oli käynyt ilmeisesti tuossa viereisessä kaupassa ja oli sitten poikennut tänne, ja se sano että hänestä tuntuu että siellä olis semmonen paikka missä sä viihdyt. Se tietää että mä tykkään, että pitää olla puhdasta ja kaunista ja avaraa ja se toi mut tänne. Ja saman tien me sitten liityttiin, että meillä ei ollut mitään tutustumisjuttua vaan me päätettiin että tää on sitten meidän paikka. (Marita)

No, kyllä musta tuntuu et se on yks, mitä ite tuntuu et tällä taustallani hakee, että se ohjaus pitää olla tasokasta ja.. ne tunnit millä käy, ni silleen oon varmaan aika valikoiva ja kriittinen sen suhteen, että haluaa sitten että ne on hyviä ja hyvin ohjattuja ne tunnit, joilla käy. (Katja)

Vertio (1996) jakaa liikuntatarjonnan kahtia. ”Liikuntapoliisit” patistavat pienestä pitäen milloin vanhempien, milloin opettajan tai lääkärin muodossa ihmisiä harrastamaan hyvää tekevää liikuntaa. ”Liikunnan tarjoilijat” sen sijaan panostavat houkutteluun eivätkä selittele turhia. Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi liikunnan ja liikuntavälineiden markkinoinnin ammattilaiset ja tapahtumana vaikkapa Naisten Kymppi. Tarjoajat panostavat mielikuviin ”just do it” -tyyliin. (Vertio 1996, 16 & 20) Kuntokeskukset ovat vieneet houkuttelun suorastaan uusiin ulottuvuuksiin. Markkinointi kohdistetaan kaikille ihmisille vaativista liikunnan suurkuluttajista aina aloittelijoihin.

Investointia itseän

Ehkä hieman yllättävästi kuntokeskuksen toimintaperiaatteen vaatima rahallinen sitoutuminen ei saanut aikaan kovin paljoa kritiikkiä harrastajien keskuudessa. Vain yksi haastattelimistani naisista otti avoimesti kantaa aiheeseen eettiseltä kannalta:

Ja ehkä tuossa koko liikeideassa, se on mun mielestä pikkusen arveluttava se koko sitoutuminen, että sitten pitää ikään kuin sanoa, että olet ainakin vuoden... Reilumpaahan se olisi, että jos maksat jonkun tietyn kuukausimaksun, niin sä voit sen milloin tahansa katkasta. (Katja)

Kuntokeskusten toimintakonseptiin eivät joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta kuulu lyhyet sopimukset, sarjakortit tai kertamaksut. Harjoittelusopimusta ei kuitenkaan tarvitse tehdä sattuman kaupalla, vaan kuntokeskuksilla on mitä moninaisimpia keinoja tehdä toimintaa ihmisille tutuksi. Tällaisia voivat olla

tutustumistapahtumat ja usein niihin liittyvät tarjouskampanjat, jolloin on mahdollista käyttää keskuksen palveluja tietyn määräjän kohtuullista korvausta vastaan tai saada jopa ilmaisia tutustumislippuja tai -päiviä. Jotkut keskuksset myös jakavat jäsenilleen tutustumiskuponkeja, joilla heidän ystävänsä voi tulla liikkumaan tietyksi ajaksi. Monet haastattelemistani naisista ottivat esille heille tarjotun mahdollisuuden tutustua toimintaan ilman sitoumuksia.

Mä ensin sain semmosen seitsemän päivän tutustumisjutun, ihan kaverilta ja sen jälkeen sen viikon täällä kävin ja tykkäsin tosi paljon. Ja silloin oli hyvät kesälennukset, että pääsi kuukaudeksi ja kuudeks viikoks ja näin päin pois. Ja sitten se tuntui aika helpolta vaihtoehdolta siinä vaiheessa. (Meri)

Naiset käyttävät liikuntatarvikeisiin ja palveluihin keskimäärin 168–200 euroa (noin 1000–1200 markkaa) vuodessa. Tästä liikuntapalvelujen osuus on 220 markkaa eli noin 37 euroa. (Puronaho, Aalto & Matilainen 2000, 22) Keskimääräisen kuntokeskuksen kuukausimaksuista kertyy vuoden aikana kustannuksia noin 700 euroa, eli ero keskimääräisiin liikunnan käyttökustannuksiin on suorastaan valtava. Päätös kuntokeskukseen sitoutumisesta ei haastattelemilleni naisille ollut mikään itsestäänselvyys. Lähes kaikki kertoivat miettineensä sopimuksen tekemistä, tämäntyyppisen harrastuksen sopimista omaan elämään, rahallista panostusta ja sitä, saako rahoilleen varmasti vastinetta.

Alussa kun katoisin systeemin ja mietin että miten tää systeemi sopii mun elämään, et mä joudun kuitenkin tännepäin tulemaan erikseen ja huomasin että se onnistuu, niin se oli ilman muuta semmonen pitkäaikaisempi juttu. (Outi)

Kyllä se silloin etukäteen vähän mietitytti, että mä laskin että kuinka monta kertaa viikossa pitää käydä ja mitä se tulis sitten maksamaan tuntia kohden ja päivää kohden. (Emma)

Rahallinen panostus on kuntokeskuksista puhuttaessa yksi oleellinen osa harrastusta. Kysyessäni panostuksen merkittävyyttä monet ottivat esille rahan ja liikuntamotivaation yhteyden.

Kun se kuukaudessa lähtee se summa, niin tottakai yrittää käyttää koko summan. (Julia)

No onhan tämä iso summa rahaa, mutta se ehkä on sitten yksi motivointitekijä käydä täällä. Että mä maksan ite, mulle ei firma maksa tästä tai kukaan muu, että se on ihan omaa. Mutta luulisin, että siinä vaiheessa kun olin äitiyslomilla ja kotona lasten kanssa niin sitten tää ois ollu niin iso summa ettei siinä vaiheessa olis tullu ehkä mieleenkään tulla tänne. Se on iso summa, mutta se menee helposti johonkin hupuloitua johonkin. (Outi)

Samalla tuotiin julki se, että kuukausimaksun lisäksi muita harrastukseen liittyviä kuluja ei juuri ole.

Ja mulla ei sitten muita tällöisiä liikunnallisia menoeriä ole. Ja mä oon hirveen pienillä investoinneilla muuten selvinnyt, että ei mulla oo uusimmat stretchit päällä ja paitaa ja.. Kengät oli varmaan suurin investointi. (Outi)

Että ei tässä kuitenkaan mitään välttämättömiä varusteita tarvii, että tosiaan kengät ja muuten hyvät vaatteet, mutta en mä ainakaan pidä sitä kauheen tärkeänä. Että pitäisi olla sadan euron paidat päällä ja muut! (Veera)

On huomattavaa, että vaikka kuntokeskusten pihat pursuilevat autoja, kuntokeskuksessa harjoitteluun liittyviä matkakustannuksia ei huomioinut kukaan. Ehkä auton tai bussilippujen aiheuttamia menoja pidetään itsestään selvinä, vaikka verrattuna lenkkeilyn tapaisiin liikuntamuotoihin ne eivät sitä ole. Kokonaisuudessaan tästä joukosta kalliina harrastusta piti vain opiskelija ja melko kalliiksi sen mainitsi osa-aikatöissä käyvä nainen. Opiskelijana olemisen ja kuntokeskusharrastamisen yhdistämisen vaikeus otettiin tosin puheeksi muidenkin naisten taholta.

Tiedän, että moni opiskelija vois ajatellakin liittyvänsä, ne olis aivan innoissaan tällöisestä paikasta. Mutta on se vähän kallista jos pelkästään opiskelee eikä ole töissä. Ja sitten kun on kesät töissä ja pitäis miettiä aina irtisanomisia jos on muualla töissä. (Marita)

Rahan menoa myös verrattiin muuhun elämään ja liikuntaharrastuksen vaihtoehtoihin. Lopputuloksena näistä vertailuista oli selvästi havaittavissa, että vaikka liikkujat jonkin verran selittelevät harrastuksen hintaa, osaavat he myös suhteuttaa sen arkielämän menoihin.

Monilla ihmisillä se menee paljon turhempaan, että kun aattelee niin joku 50 euroo kuukaudessa menis helposti kapakkaan tai yhteen vaatteeseen tai... (Veera)

Niin ja sitten loppujenlopuksi, jos harrastaisi muita lajeja, niin periaatteessa sä maksat sen könttäsummana. Onhan monia lajeja mitä vois harrastaa, muuten monipuolisesti, mutta ne on yksinkertaisesti niin kalliita että ei pysty. (Saara)

Ja kyllähän tää on ainakin meikäläisen kukkarolle melkoisen kallista, mutta toisaalta mikäpä harrastus nyt ei maksaisi nykymaailmassa. Ja varmaan nyt kesäaikana on tullu vähemmän käytyä, ja sitten jos meikäläinenkin rupee yhdeltä viikolta laskemaan että paljonko on tullut hintaa yhdelle tunnille niin on voinut tulla aika paljonkin. Mutta toisaalta mä en koe sitä niin, että maksan niistä tunteista, vaan ennemminkin mä maksan siitä mahdollisuudesta, että mä voin, silloin kun mua itseäni huvittaa, tulla. (Meri)

Kuten Merin vastauksesta suoraan tulee ilmi, nähdään kuntokeskustoiminta kokonaisuutena, juuri kuten palveluntarjoajat toivovat. Asiakkaat maksavat varsinaisen liikkumisen lisäksi myös *mahdollisuudesta* liikkumiseen juuri silloin kun itse haluavat, samoin kuin mahdollisuudesta ohjauspalveluihin ja muihin toimintoihin. Palvelu nähdään kokonaisuutena.

Mistä hyvä koostuu?

Koko ilmapiiri, mikä rakentuu ihan kaikesta. Siitä palvelusta mitä saa ja toisaalta siitä, että on itseään tyydyttävät hyvät tuntivalikoimat. Ja muutenkin paikkana ja puitteiltaan, minulle ainakin ihan varsin riittävää...! (Meri)

Haastatteluihin osallistuneiden naisten suhtautuminen kuntokeskuksiin liikuntaympäristönä oli erittäin positiivista. Kokemukset ovat siis samansuuntaisia Anne Sankarin (1995) tutkimuksen kanssa. Sankarin haastatteleman kuntosaliryttäjän mukaan hyvän salin konsepti ei rakennu vain hienoista laitteista vaan talon sisäisestä hengestä ja ohjaajista (Sankari 1995, 15). Asiakaspalvelun merkitys nousi selvästi esiin haastatteluista, ja se onkin todettu yhdeksi merkittävimmistä kilpailukeinoista kuntosalialalla (SLU 2002). Jos syvennytään enemmän asiakkaiden kokemuksiin kuntokeskuksesta ja sen toiminnasta, on helppo huomata tiettyjä piirteitä.

Tää on tosiaan kiva ja viihtyisä paikka, ja kesällä tää ilmastointi. Ja mulla on sekin, että meillä ei oo saunaa kotona niin musta on hirveen ihana käydä saunassa täällä. Sitten ohjaajat on kaikki ihan hirveen päteviä ja semmosia fiksuja ja mukavia, ja ne aina ottaa huomioon jos joku on ekaa kertaa, ja aina ne sanoo että tulkaa kysymään. (Emma)

Musta tää on erityisen viihtyisä. (Veera)

Katja: "Mut kyllä ne varmaan on just siinä asiakaspalvelun.. On panostettu palvelualltiuteen. Ehkä vähän välillä jopa sellaseen amerikkalaiseen tyyliin... Aina kun lähdet niin joku moikkaa."

Julia: *"Ja aina moikataan kun tulet. Mun mielestä hirveen mukavaa."*

Henkilökunta täällä on ollut aina semmonen "tsemppiä vaan, kyllä tää tästä eteenpäin menee!" (Outi)

Ja tietenkään just se että on viihtyisää ja monen tasoisia tunteja. Että voi valita sen, minkä tasoiselle menee millonkin, vähän oman kehon mukaan. (Marita)

Harrastajat ottivat kuntokeskusten hyviä puolia miettiessään esille liikuntaympäristön ja yllä mainitun asiakaspalvelun sekä myös liikunnan ohjaamisen ja monipuoliset vaihtoehdot, mistä lisää myöhemmin. Kuntosali-alalla on lähivuosina tietoisesti investoitu viihtyvyyttä lisääviin asioihin niin liikunta- kuin saunatiloissa (Suomen Kuntourheiluliitto 2003). Kuntokeskuksia katsoessa ympäristön siisteyden ja viihtyisyyden huomaa tahtomattaankin, ja se nousi esiin myös naisten kokemuksista. Kun huomio näin jakautuu varsinaisesta toiminnasta myös toimintatilaan ja sen viihtyisyyteen, on selvää, että liikuntaan liittyy jotain itse liikkumista enemmän. Pelkän liikkumisen mahdollistavat riittävän suuri tila, tarpeeksi tehokas ilmanvaihto ja toimivat välineet. Liikkuminen halutaan kuitenkin suorittaa paikassa, jossa on edellä mainittujen piirteiden lisäksi otettu huomioon esteettisyys ja siisteys. Liikuntahetkeltä halutaan näin ollen tiettyä kokonaisvaltaisuutta, miellyttäviä elämyksiä tai kokemuksia, ehkä jopa luksusta elämään. Tämä huomio korostaa aiemmin esiin nostamiani teemoja, joiden mukaan liikunta on omaa aikaa itselle miellyttävässä ympäristössä ja arjesta irrottautumista.

Liikkumisen asiantuntijuus

Mulle ainakin asiantuntemus ja ohjaus on tosi tärkeitä. Mä pidän sitä tosi tärkeänä. Että vaikka on aina harrastanut liikuntaa ja urheilua, mutta en mä kuitenkaan usko että mulla on sama asiantuntemus kuin jollain liikunnohjaajalla tai fysioterapeutilla. (Veera)

Liikunnan asiantunteva ohjaus on eräs kuntokeskusten tarjoamista palveluista. Ryhmäliikuntatunneilla ohjaajan rooli on selkeä, onhan kyseinen liikkumistyyli rakentunut nimenomaan ohjaajan mukana liikkumiselle. Kuntokeskuksissa liikunnan asiantuntijuutta jakavat kuitenkin myös kuntosaliohjaajat ja

fysioterapeutit, jotka sekä tekevät henkilökohtaisia harjoitusohjelmia että ovat aina käytettävissä laitteiden käytön ja liikkeiden opastajina. Näiden asiantuntijoiden läsnäolo oli oleellinen osa liikkumista myös haastattelemieni naisten mielestä. Ohjaus mainittiin lähes aina positiiviseen sävyyn ja itsestään selvänä osana toimintaa. Vastaukset koskien liikkumisen asiantuntijuutta voi jakaa karkeasti kolmeen osaan. Ensimmäisessä painottuu ohjaajan merkitys sopivan ilmapiirin luoja.

Veera: No kyllä mä ainakin kaipaen sitä että kannustetaan ja huudetaan tsemppiä. Ja ehkä just jossain bodypumpissa on tärkeätä että teet liikkeet oikein. Se että ohjaaja näyttää. Ja sama jossain xyclingissa sitten, että kertoo oikean tekniikan ja muistuttaakin välillä siitä tekniikasta.

Saara: Kyl se tsemppaus ja semmonen positiivisuus ja se, että ne itekin joskus ähkii pää punasena siellä että "nyt on liian isot painot!" "jaksaa jaksaa!"

Yhden kerran, onneksi vain yhden kerran on ollu, että ohjaaja sano siellä eessä että "Ei ei ei, mitä te oikeen teette, te ootte ihan surkeita, kaikilla on ihan hirveä tekniikka että näin se pitäis tehdä!" Ja sitten sillä oli ittellä selkä mutkalla! Oli vähän semmonen olo, että hei sori jos sulla on menkat ja sulla on huono päivä niin ei oo mejän vika. (Saara)

Ohjauksessa on siis tärkeää sen aikaansaama tsemppaus ja positiivisen ilmapiirin luominen. Ohjaajalta ei hyväksytä huonoa käytöstä tai epäpätevää ohjausta, koska liikunnan ohjaaminen on heidän työtään. Liikunnanohjaus on myös palvelu, josta asiakkaat maksavat. Tässä tulee jälleen näkyviin myös kuntokeskusten asiakkaiden korkea vaatimustaso liikuntaympäristöään kohtaan. Henkilökunta ja asiakkaat voivat kyllä olla keskenään tuttavallisia, mutta varsinaisessa toiminnassa eli liikkussa ohjaajien henkilökohtaiset asiat eivät saa vaikuttaa asiakkaiden liikuntakokemukseen.

Toisessa ryhmässä liikunnan asiantunteva ohjaus oli merkittävää, koska omaa tietoa ja kokemusta liikkumisesta ei ollut tarpeeksi. Kuntosaliohjelma ja käytännönläheiset neuvot antavat tällöin potkua harjoitteluun ja ohjaavat oikeantasoisille tunneille. Myös tiettyihin vaivoihin kuten selkäongelmiin saatuja harjoitusohjeita arvostettiin valtavasti. Kolmannessa ryhmässä tuli esiin asiantuntijuuden arvostus. Kuten *Veeran* kokemuksesta tämän luvun alussa näkyy, nämä asiakkaat luottavat asiantuntijoihin, vaikka omaa perustason tietämystä olisikin. Vahvan liikkumistaustan omaaville myös hyvin ja

asiantuntevasti vedetyt ryhmäliikuntatunnit nousivat kaikkein tärkeimmäksi asiantuntijuuden osa-alueeksi. Liikunnasta haettava nautinto edellyttää, että ohjaus toimii.

Ja sitten sain itsestäni sen verran irti, että heti sovin sen henkilökohtaisen ohjausajan, että sain oman opastuksen noille koneille, laitteille! Niin se sitten innosti. ... No jos miettii sitä että kun mä olen alottanut ihan nollasta, niin täällä mä olen saanut kaikkiin niihin kysymyksiin vastauksen, mitä mä en oo oikeen osannut esittääkään. Ja se on tullu siinä hengessä, et "hei, teet vaan, yrität!". Eikä niin että jos sä nyt tuut meidän joukkueeseen niin meidän joukkue häviää! (Outi)

Sen ohjauksen pitää olla tasokasta ja.. Oon varmaan aika valikoiva ja kriittinen sen suhteen, että haluan että ne on hyviä ja hyvin ohjattuja ne tunnit, joilla käy. (Katja)

Asiantuntijavetoista toimintaa kannattaa tarkastella myös kriittisesti, vaikka kuntokeskuksissa käyvät naiset sen positiivisesti kokivatkin. Elämän eri osa-alueiden tieteellistymistä ja asiantuntijavaltaisuutta on tarkasteltu paljon kirjallisuudessa ja liikuntatutkimuksissa, onhan aihe nykyisin pinnalla. Asiantuntijavaltaisuuden kasvu yhteiskunnassa on Puhakaisen (1997) mukaan saanut aikaan sen, että omaa ajattelua väheksytään. Asiantuntijoiden esiinnousu kaikilla elämän osa-alueilla voi saada ihmisen tuntemaan itsensä pieneksi. Tämä johtaa loogisesti siihen, että asiantuntijoita tarvitaan ja heihin luotetaan yhä enemmän. Urheilussa valmennus ei siis ole ihmisen valmentamista, vaan lääketieteen ja luonnontieteen mukaisen kapea-alaisen ihmiskäsityksen asiantuntijuuteen nojaamista. Tutkimukseen ja tietokoneisiin luotetaan enemmän kuin ihmisen omiin kokemuksiin. (Puhakainen 1997, 28-32)

Liikunnan ohjaaminen on niin itsestään selvä ilmiö, että sen tarpeellisuutta ei usein kyseenalaisteta. Vertio (1996) muistuttaa kuitenkin, että liikunnan parissa asiantuntijajärjestelmiin luottaminen ei välttämättä toteuta sen kaikkea hyvää tarkoittavaa funktiota. Liika nojaaminen asiantuntijoihin jättää huomiotta muut vaikutusmekanismit, joilla voi olla merkittävä osuutensa ihmisten harrastamassa liikunnassa: "Jotta voisimme edistää ihmisten terveyttä, olisi ymmärrettävä enemmän ihmisen arjesta ja sen sisällöistä. On tajuttava ihmisen ominta tapaa tehdä valintoja siinä ympäristössä jossa hän arkeaan elää." (Vertio 1996, 5)

Puhakainen (1997) jatkaa syvemmälle aiheeseen. Hänen mukaansa ihmisten elämää yritetään säädellä sellaisilla tavoilla, jotka eivät huomioi tunteita, arvoja tai kokonaisuena ihmisenä olemista. Liikunnan asiantuntijariippuvuuden takana voi nähdä olevan myös valtaa. Valtatekniikat toimivat ilmiöiden normalisoinnin kautta, toisin sanoen tiettyä ideologiaa palvelevat tekniikat ja käytännöt rakentavat ihmistä niin hienovaraisesti, ettei hän edes huomaa olevansa vallankäytön kohteena. Tietyllä lailla toimiminen ei tule esiin tietyn käskyn kautta, vaan ihminen kurinalaistaa ja normalisoi itse itsensä ja käyttäytymisensä. Tiede ja asiantuntijavalta synnyttävät ihmisille "lumetodellisuuden". Pohjimmaisia oletuksia ihmisistä ja maailmasta ei tuoda näkyviin, koska se romuttaisi pohjan koko asiantuntijajärjestelmältä. (Puhakainen 1997, 32, 75, 130) Liikunnan tarkka ohjaaminen, personal trainerit selvimpänä ilmiönä, on erinomainen esimerkki normalisoidusta asiantuntijuudesta. Kuntourheiluliiton kuntosalibarometrin mukaan hyvä asiakaspalvelu on yksi lähivuosien menestystekijöistä. Liikkujat ovat myös yhä enemmän halukkaita maksamaan henkilökohtaiseen ohjaukseen erikoistuneiden personal trainerien palveluista. (SLU 2003)

Kuntokeskuksessa liikkuminen tapahtuu asiantuntijoiden ympäröimänä, vaikka ihmiset heidän palveluun eri määrän käyttävätkin. Skeptisesti voisi sanoa, ettei liikkuminen ohjaajan tai kuntosalilaitteen määrittelemän liikeradan mukaan varmasti rohkaise omaan ajatteluun eikä liikkuminen rasvaprosenttimittareiden ja tietokoneistettujen kuntokäyrien mukaan opeta omien tuntemusten kuunteluun. Vääristelisin kuitenkin tutkimustuloksia jos väittäisin, että liikkuminen kuntokeskuksissa on ajatustyön ulkopuolella tai ettei siinä oteta huomioon naisten aitoja tuntemuksia. Haastatellut naiset eivät kokeneet asiantuntijuutta Puhakaisen ja Vertion yllä määrittelemällä tavalla. Naisille asiantuntijuus tarkoitti laadukasta liikunnanohjausta ja sellaisten ihmisten läsnäoloa, jotka tietävät kuinka liikkeet suoritetaan oikein. Se, onko liikunta kuntokeskuksissa (asiantuntijoiden myötävaikutuksella) ulkoapäin ohjattua vai sisäisestä tunteesta lähtevää on eri aihe, ja palaan siihen myöhemmin naisten tarpeita käsittelevässä luvussa.

Vertailu liikuntaseurojen järjestämään liikuntatoimintaan on asiantuntijuuden kannalta mielenkiintoista. Voihan myös liikuntaseuroissa liikunnan ohjaus olla laadukasta ja asiantuntevaa. Tekemieni haastattelujen perusteella luottamus asiantuntijuuteen on kuitenkin voimakkaampi, kun se kuuluu palveluun, josta maksetaan. Ilmeisesti liikuntaseurojen ohjaajapalveluja pidetään laadultaan vaihtelevina, kun taas kuntokeskuksissa ne ovat varmasti ammattitasoa. Käytännössä tilanne ei kuitenkaan ole näin mustavalkoinen, sillä toisaalta tiedän joidenkin liikunnanohjaajien vetävän tunteja sekä kuntokeskuksissa että liikuntaseuroissa. Toisaalta olen myös käynyt kuntokeskuksissa liikunnanohjaajan uransa aloittelevien vetäjien tunneilla ja harjoittanut enemmän kärsivällisyyttä kuin liikuntaa sekavien ohjeiden myötä.

Ryhmäliikunta

Eräs merkittävä kuntokeskuksen hyvä puoli, joka tuli jossain vaiheessa ilmi kaikissa haastatteluissa, oli vapaus valita. Kuten jo aiemmin kerroin, vapaus koettiin ensinnäkin suhteessa liikkumisen ajankohtaan, eli käynnin saattoi ajoittaa sopivaan kohtaan työn ja perhe-elämän mukaan. Toiseksi vapautta koettiin liikkumisen eri tyylien suhteen. Ohjattuja tunteja on useita päivässä ja ne ovat erityyppisiä ja eritasoisia, joten yleensä aina jokin sopiva osuu kohdalle. Ja vaihtoehtona on aina myös kuntosaliharjoittelu.

Tässä on se hyvä puoli, että tässä on vapaus valita. Että aina on jotain. Et jos ei ole ohjattua niin sä voit mennä tuonne tekee sitä omaa ohjelmaa. Voi valita sen mukaan miltä tuntuu. (Outi)

Ja sitten tunteja on niin hirveen monenlaisia, että kyllä on jokaiselle jotakin. Et mua oikein käy sääliksi, kun ne toiset käy siellä salilla aina että tekisi mieli mennä et "tulkaa nyt tänne, tääl ois tämmöstä kivaa!" Että kyllä ne jää paljosta paitsi jos vaan siellä vempaimissa pyörittää itseään. Kun tunneilla on vaikka mitä. (Emma)

Ohjatut ryhmäliikuntatunnit ovat olennainen osa kuntokeskusten toimintaa. Karkeasti ajatellen ryhmäliikuntatarjonta on merkittävin piirre, mikä erottaa

kuntokeskukset muista kuntosalipalvelujen tarjoajista. Kaikki tähän tutkielmaan haastatellut naiset kertoivat nauttivansa ohjatuista tunteista ja nostivat ne myös erityisesti esiin silloin, kun kartoitin syitä kuntokeskuksen asiakkuuteen. Aerobic-tunnit, tai nykyisin mitä erilaisimmilla nimillä kulkevat ryhmäliikuntatunnit, mainitaan usein nimenomaan naisten liikuntaharrastukseksi. Onpa mm. naistenlehtien sanottu "ohjelmoivan" naisia tämänkaltaisille tunneille (Veijola 1988, 161).

Tällaista liikuntamuotoa voi pitää vahvasti ulkoapäin ohjattuna. Valmista kaavaa ja ohjaajan liikkumista matkimalla ei tosiaan ole helppo puhua siitä, että liikunnan lähtökohta olisi oma sisäinen tila. (Veijola 1988, 161) Aerobicia ja fitness-kulttuuria tutkinut Pirkko Markula (1995) toteaa kuitenkin, että huolimatta kantamastaan vaikeasti tavoitettavasta "fitnessruumiista" ryhmäliikuntatunnit voivat parhaassa tapauksessa olla nautinnon lähde. Ne antavat energiaa työhön, tarjoavat aikaa itselle tai aikaa tavata ystäviä. Aerobicsali on myös jo pitkään ollut naisille turvallinen paikka olla fyysisesti aktiivinen. (Markula 1995, 450)

Hiomista

Yrittäessäni selvittää haastatteluissa, onko asiakkailla kuntokeskuksen tai sen toiminnan suhteen mitään kritisoitavaa, oli tulos ainakin minulle yllättävä. Lähes joka haastattelussa ensi reaktio oli hämmästynyt hiljaisuus. Pienen pohtimisen jälkeen tiettyjä aiheita nousi esiin, mutta ne enemmänkin korostivat asiakkaiden laatutietoisuutta kuin todella kritisoivat keskuksen toimintaa.

Katja: "No ehkä joku tiedottaminen, et musta tuntuu et netissä periaatteessa on ihan hyvin. Mutta sitten.."

Julia: "Nekään ei aina päivity ihan hyvin."

Katja: "Ja sitten jostain sijaistuksista ei aina oo kauheen hyvin"

Nettisivuja vois päivittää useammin ja sinne laittaa tietoa. Täällä on kuitenkin aika paljon semmosta, niinkun nyt nämä kesäliikuntajutut, mitkä ei kuulu siihen normaaliin lukujärjestykseen, niin sellaisista ajankohtaisista asioista. (Meri)

Yhdessä ryhmässä oli kerran sijaisena nuori ohjaajatyttö. Mä koin että se oli selkeästi nuoremmille suunnattu tunti, mitä ei oo koskaan aikaisemmin tullu. Siis se oli hyvä tunti, mutta se ei ollut mun tunti. (Outi)

Mä tykkäisin tiettenkin että kun mä meen seittemältä töihin ja herään kauheen aikaisin, niin musta ois ihan kiva käydä aamulla ennen töihin menoa. Mutta voi paska, ei tää oo auki, kymmeneltä vasta. (Veera)

Talvella kun mä kävin niin oli iltaisin aina hirveen likaista... Alussa ei ollu sellasta. Se tuntui vähän tympeeltä suihkun jälkeen kun oli ihan kuraiset lattiat siellä. Ja täynnä hiuksia ja... (Marita)

Asiakkaiden odotuksista kertoo mielestäni paljon se, että kritiikin aiheet olivat lähinnä yksittäisiä tapahtumia tai pientä hiomista vaativia asioita. Verkkosivujen päivitystoive kertoo liikkujan halusta päästä paitsi juuri tietynlaiselle myös juuri tietyn ohjaajan tunnille. Odotetulla tunnilla vääränlaisen ohjelman vetänyt sijainen oli ollut pettymys. Liian lyhyiden aukioloaikojen harmittelu vahvistaa aiemmin käsittelemääni ajan merkityksellisyyttä: liikuntaharrastus haluttaisiin toteuttaa juuri omaan elämään sopivana ajankohtana aamuvarhaisesta iltamyöhään. Siistissä ympäristössä paikallisesti likaiset lattiat olivat pistäneet erityisesti silmään. Kaikki nämä esiin tulleet asiat vahvistavat siis edellä käsiteltyjä piirteitä kuntokeskusten toiminnassa. Laatuvaatimukset keskusten toimintaa ja siellä tapahtuvaa liikunnan ohjausta kohtaan ovat korkealla, ajallinen joustavuus on tärkeää ja liikkumisympäristön on vastattava odotuksia.

Näitä yksittäisiä asioita lukuun ottamatta oli selvää, että asiakkaat ovat olleet todella tyytyväisiä keskuksen toimintaan. Tästä kertoo seuraava sopimuksen jatkamiseen liittynyt kommentti: "Jaa-a, minkähänlainen se mun sopimus on?" Yksikään haastatelluista naisista ei ainakaan haastatteluhetkellä ollut aikeissa katkaista sopimusta seuraavan kauden alkaessa.

Laatuliikuntaa

Tämän pääluvun tarkoitus oli selvittää, miten kuntokeskuksen liikuntapaikakseen valinneet naiset kokevat liikkumisen siellä ja mitkä asiat siinä ovat heille tärkeitä. Olin etukäteen päättänyt selvittää etenkin kuntokeskusten hyviä ja huonoja puolia, asiantuntijuuden merkitystä liikkumisessa ja rahallisen

sitoutumisen vaikutusta harrastamiseen. Kuntokeskus on valittu liikuntapaikaksi kahdesta vaihtoehtoisesta lähtökohdasta käsin. Joko liikuntainnostuksen herättyä kuntokeskus on vaikuttanut hyvältä vaihtoehdolta, "osunut kohdalle" kuten yksi nainen asian ilmaisi, tai vaihtoehtoisesti kuntokeskus on valittu liikuntapaikaksi tietoisesti, tavoitteena saada juuri itselle ja omiin jopa vaativiin liikuntatoiveisiin sopivaa palvelua. Harrastuksen vaatiman rahallisen panostuksen eri puolet tiedostettiin hyvin. Monille harrastuksen kuukausittain viemä summa oli suurehko, mutta kuten naiset itse totesivat, sen suuruus muihin rahareikiin verrattuna on suhteellista. Kuvaavaa oli, että rahan menon miettiminen painottui alkuun, sopimuksentekovaiheeseen, mutta myöhemmin siitä tuli luontainen osa kuukausimenoja. Asiakkaat kokivat maksavansa palvelusta kokonaisuutena ja osalle raha oli myös liikkumaan lähtemistä motivoiva tekijä.

Hyviksi puoliksi kuntokeskuksessa nousivat odotetusti liikuntaympäristön siisteys ja viihtyisyys sekä laadukkaat ryhmäliikuntatunnit ja liikuntavälineet. Asiantuntijoiden tärkeys neuvoina ja opastajina liikunnan pariin tuli myös vahvasti esiin. Asiantuntijoita ja ohjaajia arvostettiin ilmapiirin luojina, liikuntatiedon jakajina ja korkeatasoisten ryhmäliikuntatuntien tarjoajina. Parannettavia asioita ei löytynyt paljoa, vaan lähinnä toivottiin tarkennuksia verkkosivujen päivityksiin, tietoa ohjaajien sijaisuuksista, huolellisuutta siivoukseen ja pidennystä aukioloaikoihin.

Kokonaisuudessaan kaikista vastauksista on luettavissa kuntokeskusten asiakkaiden korkea vaatimustaso liikuntaharrastuksensa puitteita kohtaan. Enää ei riitä, että liikkujalle tarjotaan tila ja luotetaan sen jälkeen liikkujan omaan mielikuvitukseen. Kuntokeskusten asiakkaat osaavat vaatia rahalleen ja/tai odotuksilleen riittävää vastinetta, sillä liikkumaan halutaan mennä itselle sopivaan aikaan, itselle sopivalle tunnille ja itselle sopivan ohjaajan vedettäväksi. Liikuntapalvelun tarjoajalle tämä asettaa täysin uusia vaatimuksia, ainakin jos tilannetta verrataan perinteisiin liikuntaseuroihin, jossa liikkuminen tapahtuu tiettyyn aikaan, paikkana on tavallinen kenttä tai koulunsali ja

ohjaajana innostunut, mutta kenties ei niin asiantunteva liikunnanharrastaja. Ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista vertailla kolmannen sektorin, julkisten ja yksityisten liikuntapalvelujen tarjoajien ansioita tai laittaa niitä paremmuusjärjestykseen. Kuntokeskusten liikuntapalvelut ja niiden asiakkaiden odotukset vain tuovat hyvin näkyviin sen, kuinka liikuntatarjonta ja käsitykset liikunnan harrastamisesta jatkuvasti laajenevat. Liikunnan harrastaja on nykyisin eräänlaisessa karkkikaupassa, josta voi valita juuri itselleen sopivan hyvän!

TILA

Astuttaessa sisään kuntokeskukseen uuden rakennuksen haju kietoutuu ympärille: Heikko maalin tuoksu ja puhdistusaine, toisaalla hienoinen kuntolaitteiden nahka ja metalli. Nurkkiin ja pylväiden ympärille on asetettu viherkasveja, valaistus on tasainen ja häikäisemätön, lattiat kiiltävät himmeänä. Pukuhuoneessa värit ovat pehmeitä ja peilejä on paljon, tarjolla on jopa hiustenkuivaajia ja hiusten muotoilutuotteita. Salilla ähkiminen ja kolina peittyvät neutraalin musiikin alle, hiki painellaan pieneen pyyhkeeseen ja korvataan tilkalla vettä. Erimuotoiset naiset ja miehet liikkuvat ristikkäin, omassa tilassaan. Hetkeksikään ei tarvitse unohtaa missä olet, sali kertaa nimeään kaikissa suunnissa.

Haastatteluissa tuli selvästi esille se, kuinka naiset viihtyivät kauniissa liikkumisympäristössä. Ympäristö, tai kuntokeskus tilana oli naisten mielestä miellyttävä myös sosiaalisesti koettuna. Molempien sukupuolten harjoittelu samassa tilassa ei esimerkiksi aiheuttanut kenellekään epämiellyttäviä tunteita. Se sai minut pohtimaan tarkemmin, mikä merkitys tilalla ja tiloissa muototuvilla sosiaalisilla suhteilla on liikunnan harrastamisessa. Naistutkimuksen parista löytyi taas monia mielenkiintoisia ajatuksia.

Feministinen maantiedettä ja tilaa käsittelevä tutkimus sai alkunsa 1970-luvulla feministisen liikkeen toisen aallon jälkimainingeissa. Feministisen maantieteen tavoitteena on tutkia, tehdä näkyväksi ja haastaa sukupuolijakojen ja erilaisten tilajakojen välisiä suhteita sekä kyseenalaistaa niiden näennäinen luonnollisuus. (McDowell 1999, 91) Sukupuolen nouseminen huomion keskipisteeseen johtui epäsuhdasta julkisen ja yksityisen tilan käytössä: Naiset oli kotityön ja reproduktion myötä suljettu pois julkisesta tilasta ja samalla tuotantorakenteen, poliittisen toiminnan ja vallan käyttämisen ulkopuolelle. Aihetta on tarkasteltu toisaalta siitä näkökulmasta, kuinka naiset käyttävät tilaa (hyväkseen) erilailla

kuin miehet. Toisaalta tutkimuksen kohteena on ollut se, miten sukupuolten välisiä suhteita ilmaistaan eri tiloissa. (Sharp 1999, 259)

Tilaa koskevassa pohdinnassa ei voi ohittaa sukupuolijärjestelmän käsitettä, koska sukupuolijärjestelmä tulee ilmi mm. juuri tiloissa. Sukupuolijärjestelmällä tarkoitetaan naisten ja miesten erillisiä sukupuolirooleja ylläpitävää ja tuottavaa taloudellisten, yhteiskunnallisten ja poliittisten rakenteiden järjestelmää (Saari 2003). Järjestelmä toimii kaksisuuntaisesti, eli se järjestää maailmaa ja maailma järjestyy sen mukaisesti. Tämän vuoksi järjestelmää voi olla vaikea nähdä käytännössä, siihen on yksinkertaisesti kasvettu sisään. Sen voi havaita kuitenkin monilla eri tasoilla. Rakenteellisella tasolla siinä, miten julkinen elämä on ymmärretty miesten ja yksityinen naisten "omaksi" alueeksi. Symbolisella tasolla puolestaan sukupuolten rooleilla ja kielen käytössä (*akkamaisuus* on hävettävää, mutta on hienoa olla *hyvä jätkä*) sekä yksilöllisellä tasolla siinä, kuinka identiteetit rakentuvat sukupuolen mukaan. Sukupuolijärjestelmää pitää yllä fyysinen ja psyykinen erillään pitäminen (naiset ja miehet koetaan omiksi ryhmikseen) ja hierarkkisuus, jonka mukaan naisellinen on aina aliarvostetumpaa kuin miehinen. Hierarkia-ajatus tulee hyvin näkyville, kun mietitään kuinka naisten tuleminen miehelle alueelle (ammatit, urheilulajit) tekee naisista jollakin tavalla vahvoja, kun taas naisiselle alueelle pyrkiviä miehiä oudoksutaan (Jokinen 2001).

Tilan on sanottu sukupuolistuvan sosiaalisen maailman epätasaisten valtasuhteiden ja roolijakojen kautta. Naisten ja miesten väliset valtarakenteet ovat kytköksissä niin tilan kokemiseen, käyttöön kuin hallintaan. Käsitteet yksinkertaisesta jaosta naisten tilaan ja miesten tilaan eivät kuitenkaan johda tarkastelua pitkälle. Tiloissa, samoin kuin ihmisissä, feminiiniset ja maskuliiniset ominaisuudet ilmenevät erilaisina yhdistelminä. Tilallisuus ei siis ole jähmeä rakenne, vaan se muotoutuu sukupuolistuneista tekniikoista eri tilanteissa, ajassa ja paikassa. Näillä tekniikoilla tuotetaan, määritellään ja hallitaan sekä fyysistä että sosiaalista tilaa. Tilallisuutta siis *tuotetaan* jokapäiväisessä tilan käytössä, rutiineissa ja toistoissa. (Koskela 1997, 74–76; Saarikangas 2002, 24)

Olennaisia kysymyksiä tilan käytössä ovat sekä tilan hallintaan ja vallankäyttöön liittyvät kysymykset, että tilan henkilökohtaiset merkitykset. Sukupuolierot tilankäytössä näkyvät niin arkielämässä, yöelämässä ja vapaa-ajan vietossa. Esimerkiksi yöelämää tarkasteltaessa julkista tilaa pidetään naisille vaarallisena aikana ja paikkana. (Koskela 1997, 74, 78) Tilaa naisen uskallukselle ei jää, kun naisia kehoitetaan olemaan tietoisia riskeistä ja välttämään vaaralliseksi tiedettyjä paikkoja. Tämä rajoittaa käytännössä naisten liikkumismahdollisuuksia. (Gardner 1990, 324–325) Tällainen ajatusmalli asettaa ainakin osittain väkivallan kohteeksi joutuneen naisen itse syylliseksi tapahtuneeseen. Väitöskirjassaan naisten pelon kokemuksia kaupunkitilassa käsittelevä Koskela (1999) tuo esiin, että naisten on mahdollista ottaa tila haltuunsa, tuntea olonsa hyväksi, jos heidän ei tarvitse kokea uhkaa tai pelkoa. Kaupunkitilaa kuitenkin tuotetaan senkaltaisissa arkipäivän käytännöissä, että ne eivät useinkaan anna naisten aidosti valita omaa tilankäyttöään. (Koskela 1999, tiivistelmä)

Tarkoitan tilalla tässä työssä toisaalta konkreettisia rajattuja paikkoja eli kuntokeskusta ja erityisesti sen kuntosalia, ryhmäliikuntasaleja, pukuhuoneita, vastaanottotilaa ja lapsiparkkia. Toisaalta tilapohdinnassa on mukana sosiaalinen tila. Pysin tuomaan esiin, miten kuntokeskus liikuntapaikkana koetaan, miten sitä hallitaan ja miten se eroaa muista liikunnan harrastamisen paikoista. Koska sukupuolistuneet tekniikat muotoilevat tilallisuutta pohdin myös, millaisia valtasuhteita ja roolijakoja kuntokeskuksessa on sukupuolten välillä muodostunut. Toisin sanoen, millainen on kuntokeskuksen sulkupuolijärjestys ja miten se vaikuttaa liikkumiseen.

Liikunnan ja urheilun kentällä tilan pohdinta on aiheena hedelmällinen, vaikka siihen törmää eri teksteissä kovin harvoin. Kuten aiemmin totesin, urheilu on rakentunut miehiseen pohjalle. Naisia ei vielä tänä päivänäkään ole liikuntaseurojen johtoasemissa samassa määrin kuin miehiä ja onpa liikuntaseuratoiminnan sanottu muutenkin vastaavan naisten tarpeisiin huonosti

(Kervinen 2002). Hyvin vähän on kuitenkin näkynyt pohdintaa siitä, miksi naiset eivät löydä seuroista omaa liikuntalajiaan tai itselleen sopivaa tapaa liikkua. Mikä merkitys on sillä, että liikuntatilat on useimmiten rakennettu kilpaurheilun tarpeita varten ja miehille annetaan parhaat vuorot? Kuten Koskela (1997) toteaa, sukupuolistuneet sosiaaliset tapahtumat ja ilmiöt muokkaavat tilaa (Koskela 1997, 79). Harrastukseen tai liikuntapaikkaan lähteminen vastoin ympäristön odotuksia voidaan kokea nolona tai ilta-aikaan jopa vaarallisena. Pahimmillaan liikuntapaikan tarjoajan taholtakin on voitu kokea suoranaista seksismiä. (Pahl 1989, 147) Jos liikuntatila työntää huokosistaan pinttynyttä hienhajua, tilan valvojana liikkuu yrmeän näköisiä vahtimestarimiehiä ja käytävät ovat tulvillaan kovaäänisiä miesten pelijoukkueita, on tilan hallinta ja vallankäyttö asettunut pitkälti muualle kuin naisen käsiin. Vaikka suoranaista uhkaa tai seksismiä ei koettaisikaan, voi naisena tällaiselle toimintakentälle tunkeminen tuntua epämääräisen vieraalta tai epämiellyttävältä, silloinkin kun itse laji on tuttu.

Kuntokeskus tilana

Kuntokeskuksissa kuntosali on useimmiten asetettu tilassa etualalle, kun ryhmäliikuntasalit puolestaan löytyvät peremmältä tai kulman takaa. Kuntosali, samoin kuin sen lupaama maskuliininen ja voimakas vartalo ovat edelleen varsinkin arkielämästä katsottuna miehisen kokemuksen tyysijöitä. Kuntosalista maalailaan vielä nykyisinkin miehen omaa tilaa. Sitä on kuvattu esimerkiksi puhdistautumispaikaksi, jossa miehen kokema ahdistus pääsee purkautumaan. (Ammond Nissilän 2003, 19 mukaan) Toki naisetkin joka salilla mahtuvat mukaan liikuttamaan rautaa, mutta edellä mainitun tapaiset kommentit pitävät silti yllä käsitystä miesten erityisestä fyysisyydestä ja tietyn tilan sopimisesta etenkin tämän sukupuolen tarpeisiin.

Kuntosalit ovat nykyisin kehittyneet epämääräisistä kuntokellareista mitä erilaisimmiksi tiloiksi. Kuitenkin naisille yleinen syy kuntosaliharjoittelun

vierastamiseen oli vielä Sankarin (1995) tutkimuksen mukaan inho tilaa tai voimakasta hienhajua kohtaan. Kuntosaliharjoitteluun tottuneet puolestaan odottivat kuntosalilta lähinnä toimivuutta, siisteyttä ja hyvää ilmastointia, mutta eivät luksusta (Sankari 1995, 9, 39). Kuntokeskuksessa on siirrytty seuraavalle asteelle. Toimivuus, siisteys ja hyvä ilmastointi ovat itsestään selviä ominaisuuksia, mutta lisäksi halutaan muutakin. Avaruutta, viihtyisyyttä, laadukkuutta, ja voisipa listaan ehkä lisätä luksuksenkin.

Se on hyvää, että täällä on aina hirmu siistiä, ja ihana kun on valoisaa. Ja täältä ei, ainakaan punttipuolelta koskaan ilma lopu kesken, kun siinä on avaruutta. Ja on iso pukkari, iso sauna, iso suihku, siellä on paljon peilejä, ei tarvii jonottaa sinne yhteen nurkkaan. Että tavallaan tämmönen puoli. (Saara)

Se panostus, että on esimerkiksi kunnan äänentoistot ja kunnan salin lattiat jossa ollaan. Ja sitten esimerkiksi se, että ei ole ihan hirveetä porukkaa ihan pienessä tilassa vaan se on jotenkin rajoitettu. Että pystyy oikeesti tekemään. (Katja)

Tää on tosiaan kiva ja viihtyisä paikka, ja kesällä tää ilmastointi. Ja mulla on sekin, että meillä ei oo saunaa kotona niin musta on hirveen ihana käydä saunassa täällä. (Emma)

Oli mielenkiintoista huomata, kuinka tottuneita haastattelemani naiset olivat liikkumisympäristöönsä. Sitä ei pidetty lainkaan liian hienona, vaan lähinnä tarkoituksenmukaisena ja mukavana lisänä kuntoilun miellyttävyyteen. Oma reaktioni oli paljon voimakkaampi, kun astelin vuosi pari sitten ensimmäistä kertaa paikalliseen kuntokeskukseen. Olen tottunut kolisuttamaan hädin tuskin toimivia kuntosalilaitteita hieltä ja metallilta haisevassa ahtaassa tilassa ja pyörimään voimisteluharjoituksissa salien lattioilla pölymakkaroiden seassa. Uutuuttaan kiiltävät lattiat, viherkasvit, huippukunnossa olevat koneet ja epämiellyttävien hajujen puuttuminen tuntuivat tekevän liikuntapaikasta lähes epätodellisen. Hieno ympäristö ei houkutellut hikoamaan lattioilleen ja tuntui vaativan liikkujalta samaa siloista tyyliä, mitä itse edusti. Kuntokeskuksen asiakkaat eivät kuitenkaan kokeneet ympäristöään näin, vaan pitivät sitä sopivana ja omalle tyyliille tilaa antavana.

Mä tykkään siitä että se on fyysisenä ympäristönä silleen ok, että ei oo liian pramea, että on kivaa, ja uutta. Mutta ei oo ylihieno et tulisi semmonen olo, että tänne ei kehtaa tavallisissa kampeissa suunnilleen tulla. (Katja)

Mun mielestä semmosta painetta ei täällä ole, että pitäisi olla viimisen päälle mitkään vaatteet, että ihmisiä on laidasta laitaan. (Marita)

Työpaikalla mua nauratti kun mä olin käynyt täällä jo pitempään ja yksityökaveri ei ollut vielä käynyt, oli kyllä päättänyt liittyä, niin se kyseli että "Pitääkö sinne ostaa hienot vaatteet?" Mä sanoin et ei tosiaan oo pakko ostaa uusia hienoja vaatteita!" (Emma)

Tilan haltuun ottaminen tai siellä "oikein" käyttäytyminen ei ollut silti kaikille itsestään selvää, varsinkaan alussa. Monimutkaisen näköiset koneet, tilassa asiantuntijan elkein liikkuvat ihmiset ja kaikesta huokuva liikkumistietoisuus voivat tuntua hyvin vierailta. Arvailujen varassa liikkuminen voi olla joillekin ylitsepääsemätön kynnyks, johon kuntoilun aloittaminen kaatuu. Kuntokeskuksissa tätä on lievennetty henkilökohtaisella ohjauksella ja harjoitteluohjelmalla. Laitteisto on pyritty tekemään helppokäyttöiseksi, sillä painojen määrän vaihtelu on helppoa ja vapaita painoja on vähemmän kuin perinteisellä kuntosalilla. Silti ensi kertaa keskukseen tuleminen koetaan helpommaksi, kun sinne menee jonkun tilan tuntevan seurassa. Tilan hallintaa on opeteltava.

No tietysti se mun ystävä oli tärkeä siinä alussa. Se kynnyks tulla tänne madaltui, kun joku tuttu jonka kanssa tulla. Mutta meillä on niin erilaiset työrytmit ja perherytmit, että me ollaan hirveen harvoin päästy tulemaan yhtä aikaa. Ja mulle on ollu hirveen tärkeätä huomata, että jukupätkä! Mä voinkin tulla tänne ihan itekseen! Et en mä tarvii ketään. (Outi)

Sosiaalisuus

Tilajärjestelyt, eri tilojen liittyminen toisiinsa, muokkaavat tilan käyttöä, mahdollistavat tai estävät tilan käyttäjien kohtaamisia ja suhteita (Saarikangas 2002, 25). Tässä tutkielmassa mukana olevat kuntokeskukset eroavat toisistaan jonkin verran tilaratkaisuiltaan. Osassa kuntosali on sisäänkäynnin yhteydessä, eli kuntoilevia ihmisiä pystyy tarkkailemaan myös osallistumatta toimintaan. Osassa puolestaan kaikki liikuntasalit ovat käytävien päässä, joten liikuntatilat aukeavat katsottavaksi ja koettavaksi vain liikkujien kesken. Ryhmäliikuntatilat ovat kaikissa keskuksissa sisäänkäynnistä hieman kauempana, joten ihmisten voi nähdä liikkuvan saliin ja sieltä pois, mutta salissa tapahtuvaa toimintaa eivät näe muut kuin osallistujat. Liikkujat kohtaavat toisiaan kuitenkin jatkuvasti, sillä pukuhuoneet sijaitsevat saman käytävän varrella, kuntosaliin ja

ryhmäliikuntatiloihin mennään samoja käytäviä pitkin eikä naisille ja miehille ole erikseen rajattuja kuntosalitiloja. Kuinka liikkujat sitten kokevat toistensa läsnäolon?

Täällä on niin monenlaista, monennäköistä persoonallista ihmistä. Että tosissaan ei oo mitään sellaista yhtä muottia, johon täytyisi kaikkien sopia ja tai mitään semmosta. (Meri)

Naisten liikunnasta puhuttaessa pidetään sosiaalisuutta yleensä olennaisena osana liikuntakokemusta. Arkipuheessa toistetaan, kuinka naiset ovat miehiä sosiaalisempia, mutta tilanne onkin liikunnan sosiaalisuutta kysyttäessä toinen. Miehistä kolmannes, mutta naisista vain viidennes pitää liikuntaa sosiaalisena ajanviettotapana. Miehet pitävät liikuntaa myös perhekeskeisempänä harrastuksena kuin naiset. (Kokkonen 1995, 19) Kuntokeskuksissa taas painotettiin omaa aikaa huomattavasti enemmän kuin muiden ihmisten tapaamista, vaikka sillekin löytyi sijansa.

Mutta mä taas tykkään, tai tavallaan mä käyn täällä senkin takia että saan ihan omaa aikaa ja olla ihan itekseni omissa ajatuksissani omassa rauhassani. Mulla on fyysisesti ja psyykkisesti raskas työ, että mä pääsen välillä vähän lataamaan akkuja. (Veera)

Että ehkä se on semmosta aivojen nollausta sitten ja rentoutumista ja omaa aikaa ja omien ajatusten kanssa voi olla ja rauhassa kelailta omia juttuja. (Meri)

Mutta sitten musta tuntuu et mulle ainakin itelleni se, että siellä on niitä ihmisiä, joitten kanssa juttelee ja muuta, niin se on kuitenkin ihan semmonen tärkeä että... Jotenkin se lisää sitä liikunnan sosiaalista miellyttävyyttä. Ja esimerkiksi omia kavereita varsinaisesti kauheen vähän näkee viikolla, ne on työkaverit ja sitten oikeestaan nämä jumppakaverit joitten kanssa eniten on tekemisissä, siis arkirutiineissa. (Katja)

Kuntokeskus ei osoittautunut merkittäväksi uusien tuttavuuksien syntypaikaksi. Jos liikkussa oli seuraa, se oli jo ennalta tuttu ystävä tai perheenjäsen. Yksikään haastatteluun osallistunut nainen ei sopinut stereotypiaan naisesta, jolle liikkussa tärkeintä on purkaa menneen viikon tapahtumat laiskan painojen liikuttelun lomassa tai lukea lehteä kuntopyörässä. Keskukseen oli tultu ensisijaisesti liikkumaan. Seura oli kohdalle osuessaan tervetullutta, muttei koskaan välttämätöntä. Kuten aiemminkin on todettu, että salilla käyvillä

ihmisillä on merkitystä viihtyvyyteen (eli tietyn tyyppiset ihmiset tietyllä salilla), mutta salilla kävijät eivät ajattele salia ensisijaisesti sosiaalisena ympäristönä. Tärkeintä on oma treeni. (Sankari 1995, 41)

Saara: *"Se on mukavaa vaihtelua välillä, mutta ei sitä tarvii!"*

Veera: *"En mäkään..."*

Saara: *"Että kyllä sen pitää lähteä ittestään. Ei voi olla niin että pitää aina olla se toinen joka tulee hakemaan treenaamaan, vaan kyllä sitä pitää itse haluta lähteä. Se on vaan sitten ekstraa jos on joku höpötyskaveri siellä."*

Veera: *"Voi se joillekin olla, että tulee helpommin lähdettyä jos patistetaan toinen toisiamme. Mutta mä taas tykkään, tai tavallaan mä käyn täällä senkin takia että saan ihan omaa aikaa ja olla ihan itekseni omissa ajatuksissani omassa rauhassani. Että en mä ainakaan välttämättä mitään juorukaveria tarvii viereen."*

Mä käyn yleensä aina yksin. Joskus töissä yritetään sumplia että päästäänkö samoille tunneille, mutta ei se oikein onnistu. (Emma)

Kuntokeskusten mainonnasta on helppo huomata, että keskuksset pyrkivät rakentamaan jonkinlaista keskushenkeä tai yhteenkuuluvuutta. Jäsenille järjestetään erilaisia tapahtumia pikkujouluista ja teemapäivistä jopa matkoihin asti ja jäseniä kannustetaan tiivistämään harjoitteluaan tarjoamalla palkkioksi keskuksen logolla varustettuja liikuntatuotteita. Sankarin (1995) kuntosalitutkimuksen mukaan kuntosalin tärkein ominaisuus onkin juuri hyvä henki, eivät hienot laitteet. Jokainen yksilö tulee huomioida, eikä kenellekään saa naureskella, vaan kaikkia kannustetaan. (Sankari 1995, 15) Liikkujien kertomuksissa erääksi merkittäväksi hyvän hengen ylläpitäjäksi mainittiin palvelualtis henkilökunta. Eniten yhteenkuuluvuutta kuntokeskuksessa toivat kuitenkin puolitutut ihmiset, joille moikataan, mutta joiden nimeä ei välttämättä tunneta eikä tarvetta läheisempään keskusteluun ole. Tämä tuli ilmi myös sopiessani haastatteluaikoja: Naiset eivät tunteneet toisiaan nimeltä vaikka kasvot osoittautuivat tutuiksi haastattelutilanteessa. Tällaisiin samassa keskuksessa käyviin moikkaustuttuihin kiinnitettiin huomiota myös keskuksen ulkopuolella. (vrt. Kinnunen 2001, 60-61)

Meri: *"Ja pakostihan, tottakai tulee ihmiset tutuiksi, ja tulee semmosia naamatuttuja ja moikkaustuttuja. Ja onhan se tietysti semmonen yhdistävä tekijä joka tapauksessa."*

Marita: *"Ehkä positiivisesti semmonen yhteenkuuluvaisuus, että kun tuolla muuallakin näkee niin..."*

Meri: *"Ja siitä ihan varmasti saa moni tsemppiä siihen omaan treenaamiseenkin, että ei ole niin, että käyn yksin puurtamassa siellä jossain hikiellä kellaripunttiksellä, vaan tietää että on se paikka josta tietää että on muitakin ja voi olla tuttuja ja näin."*

Marita: *"Ja semmosista, jotka käy samoilla tunneilla niin yksin sano että "Mä oon nyt kuukauden pois että jos et mua nää niin..." Et se on musta aika hauskaa, että on aikaisemmin ventovieraita mutta sitten täällä tutustunut."*

Mun mielestä täällä henkilökunta on ihan ykkönen, tosi ihania ihmisiä, et ne on niin kuin kavereita. Että tänne kun tulee niin tulee kuin parhaimpien kavereiden luo. Vastaanotto täällä on hirveen hyvä. (Marita)

Kuntokeskusten selvät pyrkimykset rakentaa yhteishenkeä ovat perusteltavissa moniarvoisen yhteiskunnan uudenaikaisella yhteisöllisyydellä. Ihmiset etsivät nykyisin sellaisia yhteisöjä, joissa voi ilmaista juuri omanlaistaan elämäntyyliä. Nämä yhteisöt ovat usein kevyitä ja niihin tullaan ja niistä poistutaan usein. (Hautamäki 1996, 10) Samasta yhteisöllisyyden keveydestä kertoo sekin, että ryhmään kuulumiselle paljon olennaisempaa voi olla subjektiivinen sitoutuminen kuin normitettujen käytäntöjen seuraaminen (Lähteenmaa 2000, 35). Tämän kehyksen avulla tarkasteltuna kuntokeskuksille on kirjaimellisesti elintärkeää saada asiakkaat sitoutumaan toimintaansa. Kannattaa tosin pohtia sitäkin, ketä loppujen lopuksi kuntokeskusten järjestämä sosiaalinen toiminta ja keskusten markkinoima yhteisöllisyys palvelee. Todennäköisesti ei ainakaan pienten lasten vanhempia tai työajan, perhe-elämän ja oman vapaa-ajan paineissa elävää liikkujaa.

Outi otti haastattelussa spontaanisti esille ulkopuolisten ennakkoluulot kuntokeskusten toimintaa kohtaan. Hänen tuttavansa oli kuntokeskuksessa käyvien naisten juttelemista kuunneltuaan sanonut sarkastisesti naisten puhuvan harrastuksestaan kuin uskonnosta, hurmoshenkiseen sävyyn. Yhteisöllisyyden tavoittelu voi siis näyttäytyä näinkin. Yleisin suhtautuminen keskuksen tarjoamaan yhteishenkeen oli kuitenkin, että jokainen valitkoon itselleen sopivan tyylin olla joukossa.

Että kyllä täällä mun mielestä kuljetaan yksilöinä ryhmässä. Kyllä se yksilöllisyys näkyy enempi. (Outi)

Ehkä on vähän, tai mä luulen että sellasta on pyritty rakentamaan, että on ollut pikkujoulua ja täntämmöstä. Mutta sekin on semmonen että ei siihen ketään käännytetä niin sanotusti, vaan että jokainen voi ottaa sen niin kuin itse haluaa. Että varmasti täällä voi käydä ihan anonyyminäkin, että ei juurikaan tunne ketään työntekijöitä, mutta toisaalta jos taas kokee sen itselleen tärkeäksi että saa henkilökohtaisempaa palvelua ja on henkilökohtaisemmissa suhteissa. (Meri)

Kuntosalien tärkein kohderyhmä ovat edelleen nuoret aikuiset, mutta tarjontaa on laajennettu pitäen silmällä myös keski-ikäisiä ja sitä vanhempia ihmisiä (SLU 2003). Kysyessäni millaisia ihmisiä kuntokeskuksissa käy, olivat kaikki vastaukset samansuuntaisia: Kaikenlaisia, tavallisia, erikuntoisia, eri-ikäisiä...

Meri: "Mun mielestä on tosi laidasta laitaan."

Marita: "Käy kaikenlaisia."

Meri: "Et ei tarvii miettiä sitä että voinko mä nyt ite mennä sinne jonnekin tunnille koska siellä ihan takuulla on vaikka minkälaisia ihmisiä, se on ainakin ollut yksi positiivinen puoli täällä."

Emma: "Se oli etukäteen semmonen mitä mä ajattelin, että voinko mä tulla tänne, että onko mulla tarpeeksi hyvä kunto että jaksanko mä mennä sinne tunnille ja jaksanko mä tehdä ja pärjääkö siellä. Ja se, että jos kaikki on kauheen... urheilijoita jotka täällä käy että voiko tänne tulle tavalliset ihmiset, mutta ihan hyvin."

Joitain langanlaihvoja itsensä esittelijöitä ei ole, että ihmiset käy treenaamassa, että ei ne tuu tänne mitään showoffia tekemään, et "hei pliiis kattokaa, mä tuln, huomatkaa mut!" Tosi hauskaa on se, että täällä on kaikenikäisiä, että suunnilleen semmosia jotka kikattelee tuolla nurkissa kun äiti ja iskä on ostanu niille oman kortin ja tuolla on poikia ja... Sitten toisesta päästä on iäkkäitä ihmisiä, jotka haluaa pitää itsensä kunnossa. Se on aika mahtavaa. (Saara)

Mä tykkään siitä että täällä käy tavallisia ihmisiä. Mä en todellakaan halua semmosten "pitää itensä solariumilla ruskeena" -trimmiämmien kanssa samalle salille. (Veera)

Sosiaaliseen tilankokemiseen vaikuttaa paljon se, miten muut keskuksessa käyvät ihmiset koetaan. Haastatteluissa tuli selvästi esille naisten negatiivinen suhtautuminen trendikkäisiin, enemmän ulkonäköä kuin liikkumista korostaviin ihmisiin. Haastattelemini naisten suhtautuminen omaan ulkoiseen olemukseensa kuulosti hyvin tervehenkiseltä. Ulkopuolisena on helppoa olettaa, että kuntokeskuksessa käyvillä on keskuksen tyylin mukaan trendikkäät ja hinnan puolesta korkealaatuiset vaatteet, tai että ulkonäköön panostetaan siistien hiusten ja huolitellun olemuksen kautta myös harjoittellessa. Tämä käsitys on ilmeisen yleinen kuntosalियmpäristöä tuntemattomien keskuudessa. Usein ensikertalaiset ovatkin juuri niitä, jotka tulevat salille "uutuuttaan narisevin

kengin ja hintalappu niskassa", kun taas kokeneemmat liikkujat vetävät päälleen sen saman vanhan paidan kuin aikaisempina vuosina. (Sankari 1995, 61) Yksikään haastateltavani ei kokenut liikuntavaatteita tai ulkonäköä salilla erityisen tärkeäksi. Vaikka ulkonäkökeskeiset "pimut" tulivatkin puheeksi muutaman kerran, yleisin huomio liittyi siihen, että onneksi saleilla voi olla oma itsensä.

Katja: "Tai että pitäisi olla kauheen hienot liikuntavaatteet tai.. se on pysynyt kuitenkin ihan kohtuullisena. Et ihan sama missä vaatteissa..."

Julia: "Ei tarvii olla just ne merkkivaatteet ja pyöriä ne päällä siellä!"

Marita: "Mun mielestä semmosta painetta ei täällä ole, että pitäisi olla viimisen päälle mitkään vaatteet, että ihmisiä on laidasta laitaa. Ihan muakin vanhempia, että varmaan yli kuuskymppisiä. Ja sitten ihan nuoria."

Emma: "Ja sitten se, että kaikki ei oo viimisen päälle trimmissä. Et on semmosia joista näkee että he on varmaan aloittanu aika hiljattain. Mutta tosiaan, musta se on hirveen mukavaa että on niitä miehiäkin joukossa ja on nuoria ja on vanhoja."

Täällä on niin monenlaista, monennäköistä persoonallista ihmistä. Että tosissaan ei oo mitään sellaista yhtä muuttia, johon täytyisi kaikkien sopia ja tai mitään semmosta. (Meri)

Käydessäni saamieni tutustumislippujen avulla eri kuntokeskuksissa liikkumassa pystyn allekirjoittamaan nämä mielipiteet vain osittain. On totta, että kuntokeskuksissa näkee monenkuntoisia ihmisiä, joista osalle ei ulkoisella olemuksella ole kuin funktionaalinen merkitys. On kuitenkin silmiinpistävää, että varsinkin nuoret naiset ovat selvästi sisäistäneet nykyisen fitness -tyylin. Pukeutuminen on trendikkään niukkaa ja tunnetut urheiluvaatemerkit näkyvät kauas. Ja nähtävillä on ehkä jopa korostetusti sama ilmiö kuin nykyisessä ruumiillisuutta korostavassa yhteiskunnassa muutenkin: Niukan muodin mukaan pukeutuvat kaikki muut paitsi ne, joilla itsetunto tai vartalon kunto ei anna myöten. Osallistujista ovat jo karsiutuneet pois ne, jotka häpeävät asettaa kehonsa näytteille (Kosonen 1988, 178; Economist 2002).

Naiset ja miehet

Huomio naisten enemmistöstä kuntokeskusten asiakaskunnassa ja sukupuolten väliset suhteet olivat yksi lähtökohta tämän tutkielman tekemiselle. Haluan nyt luoda katsauksen siihen, miten naiset ja miehet kuntokeskuksissa saamiensa vastausten mukaan toimivat. Kohteena olleissa kuntokeskuksissa ei ole erikseen naisille ja miehille tarkoitettuja harjoittelutiloja, vaan kaikki liikkuminen tapahtuu yhteisissä tiloissa. Kuten aiemmin jo totesin, naisten ja miesten valtasuhteet ovat kytköksissä tilan kokemiseen, käyttöön ja hallintaan (Koskela 1997, 74–76). Tilan käyttöön liittyen kaikki haastattelemani naiset kertoivat, että miesten ja naisten ero näkyy erityisesti ohjatuissa ryhmissä. Tämä olikin odotettavissa. Kuntosalin puolella naisten ja miesten määrä vaihtelee, monet mainitsivat sukupuolten lukumäärien olevan melko tasoissa. Ryhmäliikuntatunneille osallistuviin harvoin miehiin olivat kiinnittäneet huomiota eri haastatteluryhmiin osallistuneet naiset.

Niin, se vaatii vähän rohkeutta, mä olen huomannut että miehet käy joskus kääntymässä siinä jonkun selkätunnin alussa et ”ai täällä on naisia vaan”. Että jos on yksi mies niin sitten ne uskaltaa tulla, toinen ja kolmas ja neljäskin mies. Mutta on ne vähän jotenkin arkoja tulemaan sinne, jotkut. (Emma)

Saara: ”Miehet, jos ne uskaltaisi käydä ensimmäisen kerran niin ne rupeaisi käymään, mutta kun niitä ei kukaan pakota sinne!”

Veera: ”Et ehkä ajattelee että miehet harjottaa enemmän tämmöstä voimaharjoittelua...”

Saara: ”Haukkaria!”

Veera: ”Varsinkin, ja naiset sitten tämmösiä hyppiviä ja pomppivia ja juoksevia lajeja.”

Saara: ”Naiset tekee ehkä monipuolisempaa treeniä tämmösessä paikassa kuin mitä miehet. Paitsi ne muutamat harvat jotka on uskaltanu mennä ja jääny koukkuun!”

Ryhmäliikunnassa voimapainotteisilla tunneilla on siis miehiä keskimääräistä enemmän. Ilmeisesti kynnys osallistua ryhmäliikuntaan madaltuu kun toiminta on tuttua tai liikkumistapa, voiman kasvattaminen, on sosiaalisesti miehille hyväksyttävämpää kuin ”hyppiminen ja pomppiminen”. Naisten suhtautumisesta tähän aiheeseen oli selvästi havaittavissa yleinen yhteiskunnallinen suhtautuminen liikuntatyyleihin. Vaikka miehiä puheissa kannustettiin osallistumaan monipuoliseen ja tehokkaaseen ryhmäliikuntaan, pidettiin jakoja

"kuntosali & miehet" ja "ryhmäliikunta & naiset" melko itsestään selvinä. Naisten mielestä miehet eivät välttämättä saa kuntokeskuksessa harjoittelemisesta irti yhtä paljon kuin naiset. Kun harjoitusmaksu kuitenkin on kaikille sama, olisi mielenkiintoista tarkastella myös kuntokeskuksessa liikkuvia miehiä. Mikä heidät saa maksamaan 60 euroa kuukaudessa pelkästä kuntosalin käytöstä? Tämä jääköön kuitenkin muiden tutkimusten tehtäväksi.

En aio tarkastella sukupuolten välistä tilankäyttöä tarkan yksityiskohtaisesti, koska sitä varten olisi pitänyt kysyä aiheesta haastatteluissa paljon tarkemmin ja havainnoida itse kuntoilevien ihmisten käyttäytymistä eri tiloissa. Edelleen kuntokeskuksista löytyy varmasti miehekkyyden saarekkeita, joista yksi esimerkki voi olla vapaapainotila, mihin en itse ainakaan mahtunut kuntokeskuksissa käydessäni. Vapaapainotila oli hyvin pieni verrattuna muulle laitteistolle varattuun tilaan ja myös väliseinillä fyysisesti erotettu laitetilasta.

Jos tarkastellaan liikkujien kokemuksia kuntokeskuksesta tilana, on vielä käsittelemättä yksi mielenkiintoisimmista huomioista, mitä haastatteluissa selvisi. Tämä aihe lähestyy kaikkein selkeimmin tilan hallintaa. Aiemmin monille kuntosaleille on ollut tapana rakentaa erillinen naisten harjoittelutila ja kuntosaleja on tarjolla myös "vain naisille" -periaatteella. Syynä tähän on ollut ainakin se, että kuntosalilaitteet ovat naisille tuntemattomia ja ilmapiiri on saattanut tuntua pelottavalta (Marble, 1997). Naisten on myös sanottu harjoittelevan tehokkaammin jos ympäristö on miellyttävä ja tukea antava eikä ole uhkaava (Schnring 2002). Arkipuheessa olen monesti kuullut puhuttavan "kyylläämisestä", epämiellyttävästä miesten taholta tulevasta huomiosta naisia kohtaan. Koska vain naisille tarkoitettua harjoittelutilaa ei tämän tutkielman kohteena olleissa kuntokeskuksissa ollut, halusin selvittää millainen sukupuolten välinen ilmapiiri on. Vastaukset olivat yllättävän samansuuntaisia. Sukupuolten väliset suhteet kuntokeskuksissa eivät tulleet negatiivissävytteisesti esiin kertaakaan, eikä kukaan kokenut kärsivänsä kyylläämisestä. Liikkumaan tulemistä ei siis ajoiteta sen mukaan, ketä salilla on.

Julia: *"Emmä ainakaan oo kokenu et.."*

Katja: *"En oo kokenu. Mutta kuntosalilla mä itse olen hirveen vähän käyny, et jonkun verran vaan polkemassa."*

Julia: *"No siellä voi olla enemmän sitä, että se voi joistain naisista tuntua kyylläämiseltä, kun kuitenkin on niitä palautustaukoja.. Niin ei viitsi kuitenkaan istua..."*

Katja: *"Niin!"*

Julia: *"...Ja tuijotella sormiaan! Kyllä siinä vähän kättelee ympäristöään, se voi tietysti joistain tuntua siltä että kyllää."*

Veera: *"Mussa ei varmaan oo mitään kyllättävää, naama punasena ja hikisenä meen tuolla..."*

Saara: *"Näyttää pahalta ja haisee pahalta, antaa olla rauhassa!"*

Veera: *"Ja miksei se vois olla toisinpäinkin sitten, että kyllä varmaan mäkin katon jos on nättikropanen mies. Varmaan ihan samanlailla pätee niinkin päin."*

Saara: *"Se ehkä auttaa että täällä treenataan paidat päällä. Et jos tuolla alkais rintalihakset kiilua tuolla punttisalilla niin sitten saattais jäädä kyttää. Onneks ei oo tarvinnu!"*

Liikkuessa vaatetus on yleensä niukka, vaikka niukkuus on toivottavasti jo ohittanut huippunsa. Itse ainakin muistelen kauhulla takavuosien string-mallisia jumppa-asuja. Tyyllillä ja tilalla on havaittu olevan selviä yhteyksiä, eli käytöksellä ja pukeutumisella voi vaikuttaa tilan tuottamiseen. Esimerkiksi pukeutumisvalinnoilla voi korostaa feminiinisyyttä tai maskuliinisuuutta ja vaikuttaa osaltaan siihen, kuinka nämä piirteet näkyvät ja miten ne koetaan eri tiloissa. (Koskela 1997, 82; ks. myös Heinämaa 1996, 161) Ulkoasulla on toisaalta problemaattinen puolensa. Välttääkseen epätoivottua huomiota tai häirintää naisia ohjeistetaan välttämään provokatiivista, "houkuttelevaa tai mielikuvitusta stimuloivaa" pukeutumista (Gardner 1990, 320). Liikuntaa harrastettaessa tällainen pukeutumisen kontrollointi on kuitenkin lähes absurdi ajatus. Liikkuminen ja hikoaminen vartalon peittävässä paksuissa vaatteissa olisi epämiellyttävää. Miehisillä kuntosaleilla tapahtunut kylläys on siis helpommin tulkittavissa vallan käsitteen kautta. Sukupuolistuneet tekniikat, joista Koskela (1997, 74-76) kertoo, ovat määritelleet kuntosalin tilana miesten alueeksi niin fyysisesti kuin sosiaalisesti. Vaikka naisten pääsy kuntosaleille on sallittu, on tilan hallinta ollut edelleen miehillä. Naisiin kohdistuva huomio, kylläys, voidaan siis selittää sekä valtasuhteiden että tilassa määrittyvien roolijakojen kautta.

Kuntokeskuksissa naiset eivät kertomansa mukaan koe tulleet kylläytyksi, eli jokin on muuttunut. Sosiaaliset tapahtumat ja ilmiöt voivatkin muokata tilaa

(Koskela 1997, 79) eivätkä sosiaaliset suhteet ole koskaan jähmeitä tai muuttumattomia vaan hyvin dynaamisia (Massey 1994, 2). Naiset eivät passiivisesti koe tilaa, vaan myös aktiivisesti tuottavat, määrittelevät ja valtaavat sitä. Tämä tapahtuu tietoisesti valituilla rutiineilla ja sen kautta tuotetaan tilaa, joka on avoin myös muille naisille. Naisten tilallinen varmuus voidaan tulkita osoitukseksi vallasta. (Koskela 1999, Epilogue 3) Ilmeisesti juuri näin on käynyt. Haastatteluissa *Outi* otti kylläyksen puheeksi haastattelun loputtua ja päätyi pohdinnassaan samansuuntaiseen tulokseen kuin yllä mainitut tutkijat, vaikkakin eri lähtökohdasta. *Outi* kertoi miettineensä, että kylläys saattaa olla ohimennyt ilmiö. Se oli yleistä ennen, kun kuntosalit olivat miesten paikkoja, hienhajuineen, ja suhtautuminen harjoitteleviin naisiin oli erilaista. Nykyisenkaltaisessa keskuksessa lähtökohta on niin erilainen, että kylläyksestä enää tarvitse kärsiä. On vaikea tietää, kummalla on enemmän vaikutusta. Sillä, että kuntokeskuksissa olisi tietoisesti pyritty luomaan naisille sopiva liikuntaympäristö vai sillä, että naiset ovat vallanneet tilaa omilla toimillaan ja muokanneet sitä itselleen sopivaksi. Mahdollista on sekin, että muilla elämän osa-alueilla tapahtunut julkisen tilan haltuunotto on siirtynyt kuntokeskuksiin niin palveluntarjoajan kuin liikkujien itsensä taholta.

Naisten liikuntaharrastus on jo kauan aikaa sitten päässyt yli niistä esteistä, joita liikkumiselle on historiassa asetettu. Naisten liikkumiseen liittyy kuitenkin jännitteitä, joita ei päältä katsoen huomaa. "Kykenisinkö juoksemaan tuhansien (miesten) katseiden alla ajattelematta kokoajan miltä näytän?" Näin miettii Naisten Kymppiin osallistumista Kosonen (1988, 178). Kuntosali ei siis ole ainutlaatuinen esimerkki miesten hallitsemasta tilasta, siihen kelpaa myös tavallinen katu. Kuntokeskus on tilana erilainen verrattuna perinteisiin kuntosaleihin tai moniin muihin liikuntapaikkoihin. Se antaa naiselle tilaa olla vapautunut, toisin sanoen naisilla on tässä tilassa valtaa.

Onko kuntokeskus tilana siis uudenlainen sekoitus? Se sijoittuu julkiseen tilaan, mikä tekee siitä jo lähtökohtaisesti miehiseen suuntaan painottuvan. Sen pohjana on edelleen ainakin ihmisten ajatuksissa miehinen kuntokellari, jossa naisinen aerobicsali on vain taka-alalla. Naiset kuitenkin tuntevat olonsa

kotoisaksi viihtyisässä keskuksessa, joka on ympäristönä muokkautunut hyvin erilaiseksi verrattuna tunkkaisiin ja pimeisiin kuntokellareihin. Naiset jopa itse tuovat esiin ajatuksiaan siitä, kuinka kyylläminen ja sukupuolisen eron näkyminen tuntuvat ohimenneelta, vanhaan maailmaan kuuluvalta ilmiöltä. Kuntokeskuksen julistaminen naisten määrittelemäksi tilaksi olisi kuitenkin ennen aikaista. Siihen se on liiaksi tuotteistettu, sisältää liikaa miehisen kuntoilumaailman piirteitä ja asettaa ihmiset liiaksi ”näyttämölle”. Kuntokeskuksiin on ehkä lähinnä tällä hetkellä omaksuttu naisellisina pidettyjä piirteitä, (tärkeimpinä viihtyisyys ja siisteys, laitteiden helppo käytettävyys, ohjatut tunnit ja lapsiparkki) ja naiset pystyvät osallistumaan tilan tuottamiseen ja määrittelyyn. Kuntokeskus on silti täysin ulkoapäin ohjattu kokonaisuus. Julistaisin ajatusta naisten tilasta vasta, kun voisin perustella kuinka naiset itse ovat määritelleet tuon tilan. Sekin on kuitenkin valtava edistysaskel kuntosalimaailmassa ja jumppatunneilla, että naiset itse tuntevat olonsa hyväksi liikuntatilassaan!

Liikuntatila muutoksessa

Otin tässä tilaa käsittelevässä pääluvussa tavoitteeksi selvittää, millaisia merkityksiä naisille on kuntokeskustilasta muodostunut ja kuka hallitsee tai käyttää valtaa tässä tilassa. Vaikuttavatko keskuksessa muodostuneet sukupuolijärjestykset liikkumiseen? Vastauksista selvisi, että kuntokeskus koetaan hyvin miellyttäväksi liikuntaympäristöksi. Kuntokeskuksella on monia henkilökohtaisia merkityksiä siellä liikkuville naisille. Keskuksen hyväksi puoliksi mainitaan avaruus, viihtyisyys, siisteys, välineistön laadukkuus sekä se, ettei ympäristö ole liian hieno. Viimeinen kommentti sisältää viittauksen siihen, että tällaisessa liikuntapaikassa voi olla oma itsensä, ei tarvitse ”tällätä”. Kaikki naiset tuntuivat löytäneet oman tyyliinsä liikkua tilassa ja pitivät sitä itselleen sopivana ympäristönä.

Sukupuolten välisten suhteiden vaikutus kuntokeskuksissa liikkumiseen osoittautui mielenkiintoiseksi aiheeksi. Odotetusti miesten läsnäolo ryhmäliikuntatunneilla todettiin vähäiseksi, mutta naisten suhtautuminen miesten mukaantuloon oli positiivista. Kuntosalin puolella eroa naisten ja miesten määrässä ei juuri huomattu. Kuvaavaa oli, etteivät naiset ottaneet esille yhtään paikkaa, mitä olisi voinut kuvailla miehiseksi tai miesten hallitsemaksi. Sen sijaan naisten hallitsemia tiloja löytyi. Näistä selkein olivat ryhmäliikuntatilat. Keskimäärin keskuksessa olevat tilat koettiin kaikille sopiviksi. Tilankäytön pohdinnoissa merkittävimmäksi huomioksi muodostui ”kyyläyksen” poissaolo: Naiset eivät tunteneet oloaan epämiellyttäväksi sekasaliilla. Tämä on merkki siitä, että naisilla on tilassa enemmän valtaa, kuin heillä on kuntosaleilla aiemmin ollut.

Urheilun tila ei ole ”luonnollinen” eli yksinkertaisesti vain olemassa oleva, vaan sosiaalinen, historiallinen ja kulttuurisesti relatiivinen. Näin ollen se on jatkuvassa muutoksessa. (Eichberg 1987, 34) Naisten suhtautuminen liikuntaan ja sopiviin liikuntatiloihin on muuttunut paljon viimeisten parinkymmenen vuoden aikana. ”1980-luvulla ei keskiasteen oppilaitoksen liikuntatunnilla saanut tyttöluokkaa kulkemaan verryttelypuvuissa edes liikenneväylän yli urheilukentälle, sillä vain urheilijat käyttivät moisia asuja!” Hölkkäävää naista katsottiin säälien. (Lähdesmäki 1996, 1) Yleinen suhtautuminen liikuntaan on nyttemmin muuttunut ja kuten kuntokeskuksia tutkiessani on selvinnyt, naisille sopivaa liikuntatilaa on paitsi vallattu, myös rakennettu paljon. Kuntokeskuksissa on usein rikottu perinteistä ”laatikkorakentamista”, mitä voisi kuvailla myös naislähtöiseksi liikuntapaikkarakentamiseksi. Tämä tarkoittaa kokonaisvaltaisuutta, muunneltavuutta, tilan ja toiminnan yhteyden pohtimista sekä uusien muotojen (ellipsi, spiraali, u-muoto) käyttämistä. Tällaisen rakentamisen on sanottu tarjoavan tilaa monimuotoisille ruumiinkulttuurin kokemuksille. (Eichberg 1987, 112-113) On mukavaa huomata, että kuntokeskukset kantavat mukanaan myös mahdollisuutta rikkoa perinteisen jähmeää ja kulmikasta liikuntapaikkarakentamista. Kuntokeskuksia voidaan siis kokonaisuudessaan pitää yhtenä esimerkkinä käynnissä olevasta muutoksesta, johon Eichberg (1987, 34) ylempänä viittasi.

NAISTEN TARPEET

Juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, taivuttamista, ilmaisua, kilpailua, mukautumista, voimaa, eleettömyyttä, hiljaisuutta, sortumista, taistelua, potkimista, improvisointia, musiikkia, aikaa, tilaa, raikkautta, kauneutta, hikeä, tuskaa, naamioitumista, nautintoa, räähkäämistä, kasvamista, uskallusta, pakenemista, voittamista, ihmettelyä, iloa, huutamista, energiaa, vapautta... Omaa itseä?

Kervinen (2000) väittää, että urheiluseurat häviävät kaupallisille toimijoille, mikäli tasa-arvokysymyksiä ei oteta todesta. Kaupalliset kunto- ja aerobicsalit houkuttelevat jo nyt etenkin nuoria naisia, kun urheiluseurat priorisoivat edelleen toimintaansa pääasiassa miesten edustusjoukkueen mukaan. Urheiluseurat ovat vaarassa menettää puolet potentiaalista asiakaskunnastaan, elleivät ne ota naisten tarpeita huomioon. Kaupalliset toimijat ovat iskeneet tähän rakoon ja seuraavat tuotekehittelyssään silmä kovana, mitä naiset haluavat. (SLU 2000) Kervisen mielipide sopii täydellisesti tämän tutkielman aiheeseen ja olikin yksi ajatuksellinen lähtökohta työlle. Otin tavoitteekseni selvittää, mitä ovat ne naisten tarpeet, joihin yllä viitataan. Osa vastauksista oli luettavissa haastatteluissa rivien välistä, mutta kysyin aiheesta myös suoraan.

Ehkä se on tällanen ryhmäliikkuminen, et se on aika tyypillistä, mistä naiset tykkää... että tulee tehtyä ja saa itsestään irti kun tehdään porukassa. (Katja)

Ja onhan sitten niitä kampanjoita että tuo kaverisi, mä uskon että se vetoaa just naiseen, et sitten yrität bongata vielä ulkopuolelta jonkun ystäväsi sinne mukaan. (Julia)

Katja: "Ehkä vois ajatella että joku tämmönen, että on kuitenkin pukuhuoneissa on hiustenkuivaajaa ja mitä siellä nyt on, ei mitään hirveen ihmeellisiä ole, mutta silleen tavallaan..."

Julia: "Vaaka!"

Katja: "Ja solarium, jota en ole koskaan käyttäny."

Veera: "Suihkutilassa saippua ja terveyssiteitä vessassa!"

Saara: "Joo se mullakin tuli ensimmäisenä, että niillä on välillä niitä terveyssiteitä kupissa. No, iso pukkar, iso sauna, iso suihku, siellä on paljon peilejä, ei tarvi jonottaa sinne yhteen nurkkaan. Että tavallaan tämmönen puoli. Ja lämmittelyvehkeissä on enemmän semmosia mitä naiset käyttää kuin mitä miehet käyttää. Miehet melkein pä soutaa tai polkee pyörällä ja naiset

menee sitten noilla cardio-laitteilla. Et naiset käyttää niitä ehkä enemmän. Oisko se sitten noissa tunneissa?"

Veera: "Niin no kyllähän tavallaan mä aattelen jotain aerobikkia ja bailatinoa ja tämmösiä naisille suunnatuiksi enemmän."

Emma: "Mun mielestä tuo lapsiparkki on ainakin aivan ihana juttu! Mä vasta nyt oon ihan muutaman viikon sitä käyttäny. Ja sitten se, että saa omaa aikaa, pääsee sieltä kotoa hetkeksi pois, ja ihan luvallisille teille! Että jos lähtee shoppailemaan niin menee rahaa mutta tää on järkevää ja hyväksikin. Ne ainakin on niitä naisten asioita. Kyllähän se isäntäkin voi lähteä lenkkipolulle, mutta harvoin sillä on huoli niistä lapsista, että kukas niitä vahtii."

Marita: "Varmasti myös tuo monipuolinen mahdollisuus kokeilla erilaisia tunteja. Miehet ei ehkä välttämättä tarvii niin monipuolisia, eli se että on vaikka mitä... Ja saa aina elämyksiä ja aina selviytyy, oppii jotain uutta."

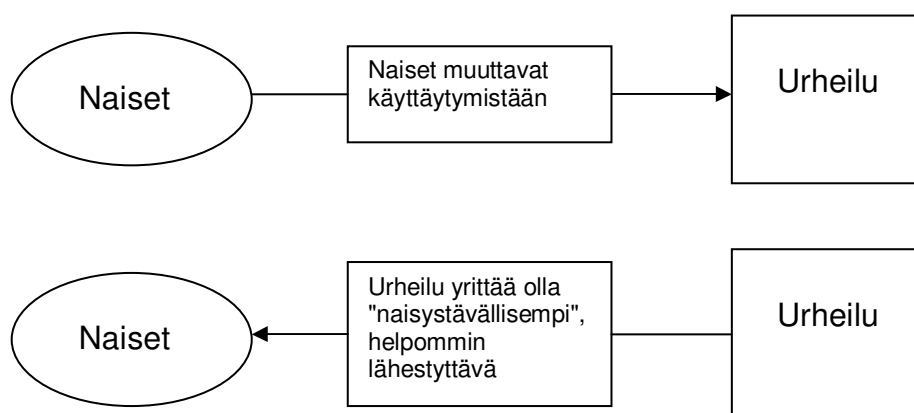
Emma: "Tosiaan se, että kun täällä on niitä tunteja niin laidasta laitaan. Että jos käyt yhdellä tunnilla jossain muualla niin sitten sun on aina pakko just silloin tietynä päivänä tiettyyn aikaan mennä sinne ja sitten jos se jää väliin, niin viitkö enää seuraavalla viikolla mennä... Mut täällä on aina uusi päivä ja uudet kujeet että joka päivälle on jotain."

Meri: "Ja just se, että sun ei tarte joka päivä olla kello kuusi jossain, että pystyy joustavasti sitä omaakin elämää, että menee sille tunnille minne millonkin sattuu pääsemään. Että ei tarvii omaa elämää järjestää sen mukaan että nyt pääsen taatusti sinne tiettyyn jumppaan."

Kysymys koskien naisten tarpeita sai haastattelutilanteissa ensimmäiseksi aikaan miettelään hiljaisuuden. Se kertonee siitä, ettei tätä aihetta ole erityisesti pohdittu tai liikuntaa koskevia valintoja tehty ainakaan ensisijaisesti "naiserityisten" piirteiden mukaan. Kysymystä seuranneen keskustelun aikana esiin kuitenkin nousi vähitellen monia tarpeita. Suurin osa niistä kohdistui hyvin konkreettisiin asioihin, kuten pukuhuoneiden kokoon ja varustukseen, kuntosalin laitteistoon ja lapsiparkkiin. Oma kokonaisuutensa oli naisten omaksi liikuntamuodoksi koettu monipuolinen ryhmäliikunta. Yksi ryhmä syventyi myös ajankäytön joustavuuteen. Selitykset ovat hyviä, mutta poikkeavat melkoisesti niistä naisten tarpeiden hahmotelmista, mitä nais erityiselle liikunnalle on liikunnan naistutkimuksen piirissä rakennettu.

Haluan tarkastella naisten tarpeita liikunnassa tutkielmani lopuksi yksinkertaisesti siksi, että kuntokeskusten asiakkaista suurin osa on naisia. Toivoin löytäväni liikunnan naistutkimuksen parista joitakin vastauksia sille, onko kuntokeskusten toiminnassa jotain nais erityistä. Huomasin pian, että aihetta voi tarkastella monesta eri näkökulmasta.

Käsiteltäessä aihetta "naiset ja urheilu" on naisten osallistumisen rajoitteita useimmiten selitetty yhteiskunnallisilla rakenteilla, jotka määrittelevät naisten elämää. Näistä merkittävimpiä ovat perheveloitteet ja ajan puute. Harvemmin kiinnitetään huomiota siihen, kuinka urheilun tai liikunnan rakenteet itsessään asettavat rajoituksia naisten liikunnan harrastamiselle. Kuvion 4 ylemmästä osasta voi huomata yleisemmän lähestymistavan naisten liikunnan problematiikkaan.



KUVIO 4. "Naiset ja urheilu" -lähestymistapa verrattuna naisystävälliseen urheiluun (mukaillen Talbot 2002, 277–278)

Kuvion 4 ylemmän ajatustavan mukaan urheilun rakenteita pidetään niin perustavanlaatuisina urheilun luonteelle, että niitä ei voida muuttaa. Tämä suhtautuminen estää kehitystä ja sulkee toiminnan ja vaikuttamisen ulkopuolelle suuren ihmisryhmän, naiset mukaan luettuna. Jos urheilumaailma haluaa toimia aidon tasapuolisesti, on tehtävä kuten kuvion 4. alemmassa osassa ehdotetaan. Urheilun rakenteellinen epätasa-arvo on huomioitava ja sitä pyrittävä muuttamaan. (Talbot 2002, 278) Tämän luvun alussa mainitut kuntokeskusten asiakkaiden kokemukset kertovat siitä, mitä liikuntapalvelun tarjoaja on tehnyt miellyttääkseen naisliikkuja. Kuntokeskukset voidaan siis liikuntatoimijoina sijoittaa kuvion 4 alempaan osaan. Liikunnan naistutkimuksessa mennään kuitenkin vielä kuvion 4 kaksisuuntaisuutta syvemmälle.

Naisten urheilun ja liikunnan problematiikkaa on pyritty yleensä selvittämään karkeasti jaoteltuna kahdesta suunnasta. Integraatiostrategian kannattajien mukaan tasa-arvo liikuntakulttuurissa toteutuu, kun naiset pääsevät yhtäläisin mahdollisuuksin mukaan miesten urheilumaailmaan. Separaatiostrategian mukaan taas naisten oma kulttuuri löytyy, kun länsimaiselle mieskeskeiselle urheilulle löydetään todellisia vaihtoehtoja. (Pirinen 1993, 36) Susan Birrellin (1988) mukaan yksi keskeinen teema feministisessä liikuntatutkimuksessa on nimenomaan naiskeskeisten vaihtoehtojen luominen (Birrell 1988, 492). Pohdinta aidosta naisliikunnasta lähtee naisen "sisäisestä tilasta" ja tavoitteena on tuoda esiin kokonaan uusia lähtökohtia liikunnalle. Esittelen näitä ajatuksia seuraavaksi ja pohdin, löytyykö kuntokeskusten toiminnasta syvällisempiä naisliikunnan piirteitä kuin mitä tähän mennessä on esitetty.

Ei miesten luomien mallien mukaisesti

"Nainen ilmentää itseään välittömästi, mies taas urheilusaavutusten välityksellä!" (Heinilä 1983, 113). Naisten liikunnan kannalta liikunnan määritelmää on hallinnut miehinen harha, jonka mukaan liikunnan perustana on pidetty suorittamista (Kosonen 1991, 12). Tätä suoritusnäkökulmaa on pyritty murtamaan ja eräs vahva teesi naisten liikuntaa kartoitettaessa onkin ero miesten luomiin kilpaurheilun ja kuntoliikunnan malleihin. Ehtona sille, että urheilu tai liikunta voi toimia naisten vapautumisen välineenä on, että päästään irti miehisestä kontrollista. Naisilla on oltava mahdollisuus tuntea liikkeessaan itsensä voimakkaaksi ja vapaaksi niin naisruumiin seksuaalisoinnista ja esineellistämisestä kuin miesten hallitsemista instituutioista. Samoin biologialle pohjaavat erot sukupuolten välillä on nähtävä sosiaalisesti muodostuneina. (Theberge 1994, 191)

Alkukantaisista ajoista lähtien naisten liikunnan alue on näkynyt enemmän arkielämän toimintoihin liittyneenä liikuntana kuin urheiluna. Naisten liikunta on

rauhanomaisempaa ja liikkussa olennaista on oman ruumiin kuuntelu. ”Naisten suosimissa lajeissa yhteisenä elementtinä on sisältä koettu ja eletty sisäinen elämys ja kokemus. Liikunta on pikemminkin prosessi kuin ulkoinen suoritus palkintoineen. Ilo, rentoutus, yhdessäolo ja luonnonläheisyys kuvastavat naisten ja tyttöjen tapaa harrastaa liikuntaa.” Naisten liikunta ei ole erottavuuteen ja kilpailullisuuteen painottuvaa vaan kasvattaa yhteisyyteen ja toisten huomioimiseen. (Heikkinen & Laitinen 1988, 92) Keskinäistä kilpailua tärkeämpää sanotaan naisille olevan myös oman itsensä voittaminen. Naisten omaa liikuntaa kuvataan pehmeyttä korostavilla sanoilla kuten esteettisyys, harmonia, ilmaisullisuus ja tunnenautinto. Myös ruumiillisuus, liikunta ruumiinkokemuksena, on eräs merkittävä naisliikunnan piirre. (Lähdesmäki 1996, 2)

Miehisen kilpaurheilun rinnalle on siis monin sanoin ilmaistu olevan ”versoamassa ja voimistumassa naisten pehmeämpi ja inhimillisempi liikunta” (Ikonen & Niskanen 1991, 5) Esimerkiksi naisten juoksutapahtumista on nähtävissä, että naiset haluavat luoda omanlaisiaan tapahtumia, eivätkä tunne miesten luomia malleja kuntoliikunnasta omakseen. Naisten massajuoksutapahtumien on jopa sanottu olevan naisliikuntaa parhaimmillaan (Lähdesmäki 1996, 110). Tätä en ole valmis allekirjoittamaan, sillä tuntuu lähes surulliselta ajatella, että naisliikunta toteutuisi vain yksittäisissä hetkissä, jonka ehtona on järjestetty tapahtuma ja naisenergian esiintulo vain siksi, ettei miehiä kerrankaan ole paikalla. Eikö nainen itse katoa silloin massaan?

Unelma aidosta naisliikuntakulttuurista ei voi rakentua totutulle dualistiselle käsitykselle miesten ja naisten vastakkaisista ominaisuuksista. Kaikki naiset eivät koe omakseen niitä liikunnan piirteitä, joita naiskeskeiselle liikunnalle tarjotaan: ei-kilpailullista, ei-aggressiivista, yhteisyyttä korostavaa ja empaattista liikuntaa. (Kosonen 1991, 18) Tämänkaltainen jako asettaa vanhojen stereotyyppien mukaiset ”naiselliset” ja ”miehiset” ominaisuudet vastakkain (Kosonen 1991, 17). Lukiessani tuota huomasin lisäksi toivovani, että

naisliikuntakulttuurin kuvaamisesta karsiutuisivat pois negatiota osoittavat ei-sanat.

Kauneuden suorittajia

Keskeinen naisliikunnan kysymys muotoutuu sen ympärille, kenen ehdoilla liikuntaa harrastetaan. Toisaalta kyse on edellä mainitusta miehiselle pohjalle rakentuneesta systeemistä, jossa liikunta ei voi tapahtua täysin naisten itsensä ehdoilla. Toisaalta yksi naisten liikunnan keskeinen kysymys kietoutuu myös ruumiillisuuden ja ulkopuolisen kulttuurin vaatimusten ympärille.

”Naisten kohdalla urheilussa ei riitä olympialiikkeen motto nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin, vaan siihen on lisättävä myös kauniimmin.”
(Laine 2003)

Ruumiillisuus-sanana käyttö aiheuttaa säännöllisesti vastustusta sen sisältämän "kuolleen kehon" merkityksen takia. Ruumiilla voidaan tarkoittaa suomen kielessä kuitenkin sekä elävää että kuollutta kehoa. Allekirjoitan täysin ne mielipiteet, joiden mukaan ruumiillisuus kantaa mukanaan syvempiä merkityksiä kuin keho (Koikkalainen 1996, esipuhe). Ruumiissa kulkevat mukana vahva olemuksellisuus, eletyt muistot, tunteet ja myös kuolevaisuus, kun keho tuntuu viittaavan vain persoonattomaan ja objektivoivaan pintaan. Margaret Atwood (2001, 29) piirtää ruumiin ääri rajoja kauniisti:

*Ruumiisi, joka sisältää kaikki
tekosi ja kaiken mitä sinulle
on tehty ja ulottuu senkin yli*

Laineen (2003) mukaan ulkonäköä korostavassa kaupallisessa kulttuurissa naiset eivät voi mennä liikkumaan omana itsenään. Kun tämä ei ole mahdollista, saattaa liikunnan perusmieli hämärtyä. ”Jos liikuntaa harrastetaan pelkästään työkunnan ylläpitämiseksi tai sosiaalisten vaatimusten täyttämiseksi, unohtuu miettiminen, joka on olennainen osa liikuntaa”. (Laine 2003) Markula (1995) jatkaa ulkonäköaiheesta. Hänen mukaansa kiire tavoitella optimiruumista voi nousta niin suureksi, ettei missään välissä ole aikaa miettiä,

miksi tätä liikuntatyötä oikein tehdään. (Markula 1995, 449) Juuri kuntosaliharrastuksen on sanottu kertovan kriittimmästä ulkoahjautuvuudesta ja pakottautumisesta mediassa esitettyihin imagojen ja ruumiinkuvien normeihin (Bordo 1997, 58). Optimiruumiin mallia tuovat kiihtyvällä tahdilla esille kulutuskulttuuri, lehdet, mainokset, televisio ja elokuvat. Kauniin vartalon saavuttamisesta ei luvata palkkioksi vain henkistä hyvää oloa tai parempaa terveyttä vaan myös kokonaisvaltaista menestystä elämässä. (Featherstone 1991, 170-171) Liikunta voi olla merkittävä osa kauneustyötä, jonka tavoitteena on täyttää kauniin ruumiin standardit (Pirinen 1993, 20). Nämä sosiaaliset standardit toimivat naisten alistamisen välineinä sekä silloin kun vartalossa tuntuisi olevan "parantamisen varaa" että silloin, kun itsetunto hyvännäköisen vartalon ansiosta nousee (Markula 1995, 449). Totta onkin, että kun itsetunto ja kelpaamisen tunne saavutetaan vasta pitkän ja vaivalloisen ulkonäkötyön jälkeen, on alistaminen ruumiin avulla onnistunut täydellisesti.

Kun ruumis ei enää ole ensisijaisesti työväline, on huomio kiinnittynyt yhä tiukemmin ruumiin "moderniin" havainnointiin. Ruumiista on tullut muokattavissa oleva. Tästä muokkauksesta voi tulla uutta kurinalaisuutta, mikä vaatii jatkuvaa itsetarkkailua ja työtä oman ruumiin parissa. (Ziehe 1992, 277–279, 282). Ruumis on välineellistetty ja siitä on tullut kauneus-, lääke- ja liikuntateollisuuden kulutustavaraa (Puhakainen 1997, 129). Ristiriitaista tosin on, että liikuntaa mainostavissa fitness-mainoskuvissa ihmiset eivät hikoile. Ulkoasu, hiukset ja meikki ovat aina moitteettomassa kunnossa. Tämä ihannekuva aiheuttaa ristiriitaisia tunteita, toisia se ärsyttää ja toisia taas kannustaa. (Markula 1995, 424, 445). Kuntokeskuksen toiminta rakentuu (ainakin jossain määrin) ruumiillisuuden korostamisen ympärille. Tietoisuus kauneusihanteista ja naisruumiin normeista näkyi myös haastatteluissa.

Mutta ehkä se yhteiskunnassa yleisesti tällä hetkellä sellanen trendi ollut, että jotenkin ulkonäköä kauheasti korostetaan ja ikään kuin sitä miltä näytät niin se olisi sun mitta ihmisenä aika pitkälle... En mä tiedä korostuuko se tuolla mitenkään yli sen yleisen.

Kyllähän noitten kuntokeskusten suhteen joskus vähän on sitä, että ikään kuin se imago rakennetaan semmoseksi että "Hyvinvoiva ja hyvännäköinen". Kuitenkin musta tuntuu että se on aika pitkälle, ainakin mun arvoissa, vaan sitä kuorta. Ja haluaisi ainakin kasvaa siitä yli. (Katja)

En ainakaan myönnä että täyspäiväisesti kävisin sen takia että mun ulkonäkö olisi se tärkein, että kyllä mun mielestä ihan liikuntaa voi harrastaa ihan muutenkin.. Vaikka totta kai naisena aina ajattelee sitä painoa vähän. Musta tuntuu että mä pystyn paljon vapaammin olemaan ja syömään sitä mitä mä haluan kun mä käyn liikkumassa. Ei tarvii rajoittaa. (Julia)

Ruumiillisuus kietoutuu tiukasti naisliikuntaan. Liikkumisen instrumentti on ruumis, mikä ei pelkästään näy, vaan mitä voi käyttää myös ajatusten ja tunteiden ilmaisemiseen. Se voi olla pelottavan intiimiä, koska katsojalla on enemmän persoonallisia ja rajoittavia miellelyhtymiä liikkuvaa ruumista kohtaan kuin esimerkiksi värejä, ääntä, muotoa tai sanoja kohtaan. Nykypäivän ihminen on kadottanut sisäisen herkkyyden eri ruumiinosia, voimaa ja ympäröivää tilaa kohtaan. (Wenström 1983, 162) Veijola (1988) jatkaa aiheesta: "Kokiessaan ruumiillisen habituksensa pikemminkin sisäiseksi tilaksi kuin kauniiksi ulkonäöksi, pystyy nainen paremmin erottamaan ruumiin luonnolliset tarpeet niiksi uskotelluista" (Veijola 1988, 166) Yksi lähtökohta naisliikuntakulttuurin kehittämiseksi voisi siis olla naisten ruumiinkokemusten kuunteleminen: "Mitä kaikkea muuta löytyykään, kun ruumiinkokemuksia ryhdytään kunnolla tutkimaan" (Kosonen 1991, 17).

Kosonen (1998) ihmettelee kaikille naisille tarkoitettuun Naisten Kymppiin osallistuneita naisia ja heidän ruumissuhdettaan: "Eikö Naisten Kymppiin osallistuneilla naisilla ole ongelmaa ruumiistaan -varsinkaan sen jälkeen kun he ovat nähneet tapahtuman mainoslehtisessä pelkkiä nuoria, kiinteitä naisvartaloita?" Kosonen ehdottaa vastaukseksi, että osallistujat ovat joko poikkeuksia suomalaisten naisten keskuudessa tai sitten osallistujista ovat jo karsiutuneet pois ne, jotka häpeävät asettaa kehonsa näytteille. (Kosonen 1988, 178) Haastattelujen ja omien havaintojeni myötä päädyn samankaltaisiin vastauksiin Kososen kanssa. Joko kuntokeskuksiin (tai ehkä vain haastatteluryhmääni?) on valikoitunut harvinaisen itsevarmoja naisia tai vaihtoehtoisesti kuntokeskuksista kerta kaikkiaan puuttuvat ne, jotka eivät ole valmiita kohtaamaan ruumiiseensa kohdistuvia katseita.

No täytyy myöntää että täällä on tosi vähän todella ylipainoisia ihmisiä, harvoin näkee. Että varmaan ihmiset ensin treenaa vähän kotona ja sitten kun ne on saaneet laihdutettua niin ne tulee tänne! Hirveen vähän ylipäättään kuntosaleilla käy todella lihavia ihmisiä. En mä tiää onko se sitten kauhee

kynnys ihmisille, et "siellä on kumminkin kaikki muut hoikkia ja hyvännäköisiä, et ei voi tulla". (Veera)

Ainakaan haastateltujen naisten mukaan fitness-ruumiillisuus ei tunge kuntokeskuksissa liiaksi päälle.

Marita: "Ei muakaan oo se täällä haitannut... No noi on kyl nuo mainoskuvat..."

Meri: "Jos niitä uskaltaa katsoa!"

Marita: "Niin no ei ne ahdistaa kun ei mieta liikaa. Mutta ei se täällä muuten tule mitenkään liikaa päälle se juttu. Että ei täällä tosiaan kaikki oo niin kauheessa trimmissä ja on nuorta ja on vanhaa ja..."

Emma: "Ja ohjaajatkin on monennäköisiä, että ei kaikki oo tämmösiä langanlahjoja."

Marita: "Että ne on ihan tavallisia ihmisiä, sekin tekee sitä niin paljon helpommaksi. Joillakin voi olla se kilo tai kaksi ylimääräistä."

Emma: "Mutta kaikki on päteviä ja osaa ne tuntinsa pitää."

Muutaman kerran oon törmänny kavereiden keskuudessa siihen, että kun oon yrittäny että tuu kattoo minkälaista se on, ois ihan hyvä tehdä jotakin, niin ei voida kun on niin huonossa kunnossa! Että pitää ensin kotona treenata että pystyy sitten niinkun lähtemään jonnekin. Tulee sellanen olo että ei vitsi, ootko ihan pöhkö! (Saara)

Ruumiillisuus on paitsi mielenkiintoinen, myös hyvin monitahoinen aihe ja riittäisi sellaisenaan monen tutkielman sisällöksi. Kuntokeskuksissa ruumis ja sen muoto ovat luontaisesti esillä, onhan oma ruumis se työväline, jolla liikkuessa toimitaan. Sen vuoksi halusin ottaa ruumiillisuuden ja ulkonäön tarkastelun kohteeksi myös tässä tutkielmassa, vaikka vain lyhykäisesti. Tavoitteenani oli haastatteluissa etupäässä selvittää, onko nykykulttuurissa vallitseva kauneusihanne enemmän pinnalla kuntokeskuksissa kuin sen ulkopuolella. Ulkonäköä, omaa ja muiden vartaloa kyllä käsiteltiin haastatteluissa, mutta suhteellisen yleisellä tasolla. Vastauksiin saattoi vaikuttaa myös aerobacin tarkastelussa tehty huomio tietynlaisesta kaksijakoisuudesta. Ideaalivartaloa tavoitellaan, mutta samalla tiedetään tämä loputon ruumistyö naurettavaksi (Markula 1995, 424). Kenties tuon naurettavuuden tunteen väistelyn vuoksi kukaan ei ilmaissut avoimesti omaa "projektiaan", vaan se peiteltiin vertailemalla keskenään kuntokeskuksen asiakaskuntaa. On piristävää huomata, että olipa ulkonäön merkittävyyttä hieman peitely tai ei, kuntokeskuksen asiakkaat eivät tunteneet oloaan

uhatuiksi vallitsevan kauneushanteen painon alla. Eivät tässä ruumiillisuuden tyyssijassakaan.

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden rikkaus on siinä, että se voi parhaimmillaan toimia myös ulkonäkökeskeisyyden ja sukupuoliroolien purkajana. Tällöin puhutaan liikunnan emansipatorisista piirteistä, mahdollisuuksista tuoda esiin naisten aktiivisuutta, kykyjä ja fyysistä voimaa sekä rakentaa, uudelleen rakentaa ja purkaa yhteiskunnassa vallitsevia käsityksiä sopivasta naiseudesta. (Pirinen 1993, 39) Kuntokeskuksissa varmasti vallitsee edelleen yleinen käsitys tuosta sopivasta naiseudesta, mutta väitän myös, että siellä ihannoidaan naisen voimaa ja aktiivisuutta sekä annetaan mahdollisuus keskittyä tekemiseen näyttämisen sijasta. Tästä kertoo varsinkin *Veeran* tuhahdus: "Mä en todellakaan halua semmosten 'pitää itensä solariumilla ruskeena' - trimmiämmien kanssa samalle salille".

Kuinka kuntokeskus vastaa

Palaan nyt aiemmin mainitsemaani huomioon naisliikunnan pohdinnan eri lähtökohdista. Naisten tarpeilla liikunnassa voidaan tarkoittaa monia asioita. Ensimmäisessä lähtökohdassa odotetaan, että tullakseen tasa-arvoiksi naisilla tulee olla tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua liikuntatoimintaan. Tällöin siis odotetaan, että naiset muuttavat käyttäytymistään ja sopeutuvat (miehiseen) liikuntakulttuuriin. Toinen ja toivottavampi lähtökohta on, että urheilun ja liikunnan rakenteet muutetaan sellaisiksi, että ne mahdollistavat myös naisten mukanaolon täysipainoisesti. (Talbot 2002, 277–278) Kolmantena lähtökohtana olen esitellyt mahdollisuutta, että liikunta rakentuisi naisten sisäisestä tilasta käsin. Tämän mukaan naisten olisi mahdollista luoda uudenlainen käsitys urheilusta ja liikunnasta, jolloin ne sopisivat paremmin kaikille ihmisille. Naisten itsensä tulisi toimia tämän muutoksen agentteina. Huomioon otettaisiin niin toiminnan fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset puolet eikä urheilua rajoitettaisi nykyisellä tavalla tiukasti omaksi osa-alueekseen. Esiin on tuotu

myös "naisten oma urheilu", jossa näkyisivät naiskulttuurin ominaisuudet ja jonka tekijöinä kaikilla tasoilla olisi pelkästään naisia. Naisten omiksi liikuntamuodoiksi on mainittu mm. suomalainen naisvoimistelu, massajuoksutapahtumat ja vatsatanssi. (esim. Pirinen 1993, 37-38)

Kuntokeskusten asiakkaiden kertomuksista tuli esiin, että kuntokeskus on rakentanut toimintansa ja palvelunsa ottaen huomioon tiettyjä naisten toiveita. Nämä ovat helposti konkretisoitavia tarpeita, kuten liikkumisympäristön esteettisyys ja siisteys, pukuhuoneiden tilavuus ja koko keskuksen viihtyisyys. Keskuksissa tarjotaan paljon erityisesti naisille sopivia palveluja, parhaina esimerkkeinä monipuoliset ryhmäliikuntatunnit ja lapsiparkki. Keskuksen toimintaperiaate mahdollistaa liikkumisen itselle sopivana aikana arkielämän paineiden puristuksessa. Keskuksset ovat onnistuneet tavoitteissaan luoda naisystävällinen liikkumisympäristö, kuten naisten positiiviset kokemukset tilan käytöstä ja kylläyksen puuttumisesta osoittavat. Nämä vastaavat kysymykseen naisten tarpeista, mutta tuovat myös hyvin esille sen, kuinka eri tasolla pohdinta liikkuu verrattuna nais erityiseen liikuntaan.

Kuntokeskuksissa liikkuvat naiset ovat luoneet itselleen mitä erilaisimpia merkityksiä harrastuksestaan. Väittäisin kuitenkin, että kuten Markula (1993) on todennut, että nämä merkitykset ovat yhteiskunnan hallitsevien voimien määrittelemiä. Naiset etsivät täyttää potentiaaliaan ja vapautumista, mutta joutuvat samalla kohtaamaan ideaalin naisruumiin ihannekuvan. Naiset eivät ole täysin tällaisten näkymättömien alistavien voimien kohteita, mutta eivät myöskään vapaita luomaan omia merkityksiään yhteiskunnassa. (Markula 1993 Hallin 1996, 57 mukaan) Jotain uutta on kuitenkin näkyvissä. Naisliikunnan tärkeiksi tavoitteiksi on asetettu mm. elämysten ja hyvän olon lisääntyminen (esim. Ikonen & Niskanen 1991, 5). Kuten tähän tutkielmaan tehdyistä haastatteluista selvisi, naiset todella kokevat liikunnan riemua ja hyvää oloa.

Kuntokeskukset voidaan sijoittaa Talbotin edellä mainitun (s. 83) jaottelun kohtaan kaksi, eli liikunnan rakenteita on muutettu siten, että naisten mukanaolo

mahdollistetaan. Kuntokeskukset ovat liikuntapalveluja suunnitellessaan ottaneet huomioon, mitä naiset haluavat ja tarjoavat sitä mille on kysyntää. Naiserityisen liikunnan versoamisesta (s. 78) ei kuntokeskusten kohdalla voida kuitenkaan puhua, koska kokonaisuus on ulkoapäin ohjattu eikä naisten itsensä määrittelemä. Naisten liikuntatarjonnan kannalta on joka tapauksessa hienoa, että kuntokeskusten toiminnassa on otettu selkeitä askeleita poispäin perinteisestä suorituskeskeisestä kuntoliikunnasta.

KUNTOKESKUKSISSA NYT JA TULEVAISUUDESSA

Tämän tutkielman tekeminen on ollut haasteellista ja alkukankeuksien jälkeen jopa hauskaa. Kuten arvelin, laadulliset tutkimusmenetelmät sopivat sekä tutkielman aiheeseen että omaan kirjoitustyyliini. Alussa aiheen tarkkaa rajausta pohiessani laajalti lukemani kirjallisuus avasi jatkuvasti uusia sivupolkuja ja ajatuksia eri teemojen käsittelyyn. Nautin siitä, etten ollut sidottu mihinkään tiettyyn teoriaan ja pystyin toteuttamaan alussa (s. 8) mainitsemani ajatusta: "Tutkielma on dialogi tutkijoiden, tutkittavien henkilöiden, ympäristön ja teorian kesken". Huomasin kuitenkin, että tutkijan tulkinta oli haasteellinen tehtävä. Olin jonkin aikaa sitten mukana ryhmässä, jossa keskusteltiin pro gradu-tutkielman tekemisestä. Pohdimme kauan tutkimuksista usein huokuvaa, (miehiseen) tutkimusperinteeseen kuuluvaa asennetta tutkittavia henkilöitä kohtaan. Kun teoreettinen kehys on hienosti muotoilu ja pätevän näköinen, sullotaan tutkijan tulkinnalla saadut tulokset tuohon kehikkoon vaikka vähän väkisin. Osa ryhmän jäsenistä kertoi, kuinka tutkimushenkilöinä olemisen jälkeen voi olla hämmentävää lukea valmista raporttia. Tiukkaan teoriaan sitoutunut tutkija voi tulkinnallaan jyrätä tuloksia ja tutkimushenkilöiden omia kokemuksia joko valitsemalla sopivia vastauksia ja karsimalla epäsoivia tai omaksumalla autoritäärisen "sanot toki noin, mutta oikeasti tarkoitat kuitenkin tätä" – asenteen. Olen tietoisesti yrittänyt välttää sortumasta itse tähän. Käytännössä rajanveto tutkijan tulkinnassa voi kuitenkin olla vaikeaa, sen sain jopa tässä lähtökohdiltaan fenomenologisessa tutkielmassa huomata.

Tutkimushenkilön ja tutkijan tulkinnat saavat toki erota toisistaan. Välillä kuitenkin huomasin haastateltavan henkilön sanojen olevan ristiriidassa havainnoimani asiantilanteen kanssa, yhtenä esimerkkinä tästä ulkonäköaihe. Jouduin pohtimaan, voinko tällöin luottaa omaan havaintooni vai tuleeko minun kunnioittaa haastateltavan kykyä kuvata kokemuksiaan. Tiedän, että ihminen näkee asiat omasta näkökulmastaan, omasta tietyllä tavalla rajautuvasta "kuplastaan", käsin. Käsitykset ovat siis aina subjektiivisia. Myönnän, että mieleni teki välillä vetää mutkia suoraksi ja asettaa suoraviivaisella tulkinnalla

haastattelumateriaali paremmin sopimaan aiempiin tutkimuksiin. Olen kuitenkin parhaani mukaan yrittänyt pitää mielessä naistutkimuksen tieteenkriitikin ja olla kohottamatta itseäni tutkimuskohteeni yläpuolelle. Kyse on tiettyyn aikaan ja paikkaan rajoittuvasta tulkinnastani, jossa olen yrittänyt tasapainoilla kirjallisuuden ja avoimen naisten liikuntakokemusten "taakse menemisen" välillä parhaani mukaan. Olen pyrkinyt kirjoittamaan auki kaikki kohdat, joissa omat havaintoni poikkeavat haastattemieni naisten kertomuksista. Näin oma tulkintani, joissain tapauksissa myös omat mielipiteeni, tulevat esiin tekstissä, enkä esitä niitä yleisenä totuutena. Ohjenuoranani on ollut kriittinen suhtautuminen tutkimusaiheeseen, vaikka olen tietoisesti myös yrittänyt pitää kuntokeskuksessa harjoittelevien naisten raikkaat ja iloiset kokemukset näkyvissä läpi koko tekstin. Tutkielmaan tämä on vaikuttanut siten, että se on saanut vaikutteita monelta suunnalta ja tarjoaa aiheeseen monia näkökulmia, mutta on samalla myös hieman hajanainen. Tietty hajanaisuus tosin sopii aiheen luonteeseen, sillä perimmäistä "totuutta" naisten liikuntakokemuksista kuntokeskuksissa tuskin on mahdollista löytää.

Olen tässä tutkielmassa koettanut selvittää syitä sille, miksi juuri naiset ovat hakeutuneet yksityisten kuntokeskusten asiakkaiksi. Ensimmäiseksi määrittelin, millainen on kuntokeskuksen naisasiakas tekemieni haastattelujen perusteella. Kuntokeskuksen asiakas arvostaa liikuntaa ja sen mukanaan tuomia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Tämä arvostus on ollut vankka jo ennen kuntokeskukseen tuleamista, eli kaikilla asiakkailla on korkea liikuntamotivaatio. Kuntokeskus on valittu liikuntapaikaksi joko osittain sattumalta tai taas tarkan laatu-tietoisesti. Kuntokeskuksen asiakas haluaa käyttää monipuolisia ja laadukkaita liikuntapalveluja. Hän ei pidä liikuntaympäristöään tai harjoitteluaan massasta erottautumisen keinona. Kuntokeskuksen asiakkaan elämäntilanteesta ja yhteiskunnallisesta asemasta kertoo kuitenkin jotain se, että hänen elämäntilanteensa on suhteellisen vakaa ja hänellä on taloudelliset edellytykset jatkaa harjoitteluaan keskuksessa.

Seuraavaksi pyrin selvittämään, mitkä piirteet kuntokeskuksissa ja niiden toiminnassa vastaavat naisten odotuksia tai toiveita liikunnanharrastamisessa. Haastattemieni naisten mukaan tärkeimmiksi piirteiksi nousivat ensinnäkin kuntokeskuksessa harrastamisen ajankäytöllinen joustavuus ja liikuntatarjonnan monipuolisuus ja laatu. Liikkumaan voi lähteä juuri itselle sopivana aikana arkikiireiden mukaan ja tarjolla on aina erilaisia ohjattuja tunteja tai mahdollisuus harjoitella kuntosalilla. Kuntokeskuksessa vietettyä aikaa kuvailtiin omaksi ajaksi tai henkireiäksi elämässä, irtipääsemiseksi arjen kiireistä ja laatuajaksi. Esiin tulivat voimakkaasti myös liikuntaympäristön ansiot. Kuntokeskukset ovat viihtyisiä ja siistejä, keskuksissa on hyvä henki ja palvelutaitoista henkilökuntaa. Asiakkaat arvostivat paljon myös sitä, että liikunnan asiantuntijoiden tietotaitoa saattoi hyödyntää aina tarvittaessa. Kritiikkiä keskusten toimintaa kohtaan löytyi koskien nettisivujen päivittämistä, ryhmäliikuntatuntien sijaistuksia, keskuksen aukioloaikoja ja hetkittäistä epäsiisteyttä.

Yksi tämän tutkielman merkittävimmistä huomioista lähti siitä ilmiöstä, etteivät naiset tunne olevansa kylläyksen tai muun epämiellyttävän huomion kohteina liikuntapaikassaan. Tilan kokemiseen, käyttöön ja hallintaan voidaan etsiä selityksiä naisten ja miesten välisistä valtasuhteista (Koskela 1997, 74-76). Käsittelin kuntokeskusta eri tilateorioiden valossa ja lopputuloksena oli, että kuntokeskuksissa naisilla on enemmän valtaa kuin heillä on kuntosaleilla tai muissa miesten määrittelemissä liikuntapaikoissa perinteisesti ollut. Kaikki naiset tuntuivat löytäneen oman tyyliinsä liikkua tilassa ja pitivät sitä itselleen sopivana ympäristönä. Tila koettiin kokonaisuutena miellyttäväksi. Fyysisesti tilaa pidettiin viihtyisänä ja liikuntavälineitä helppokäyttöisinä. Keskuksen siisteydestä ja kauneudesta nautittiin, mutta ympäristöä ei pidetty liian hienona. Naisten ja miesten välisiin suhteisiin ei oltu kiinnitetty huomiota negatiiviseen sävyyn, vaan ilmapiiriä pidettiin rentona. Kuntokeskuksesta löytyi enemmän naisten omia paikkoja (ryhmäliikuntatilat) kuin miesten paikkoja.

Liikunnan vaatimaan rahalliseen panostukseen kaikki asiakkaat suhtautuivat hyväksyvästi. Vain kaksi haastattelemaani henkilöä (opiskelija ja osa-aikatöissä käyvä nainen) koki kuntokeskuksen kuukausimaksun omalle kukkarolle hieman kalliiksi. Yleinen ilmiö oli, että kuntokeskusharrastuksen kustannukset olivat mietityttäneet etenkin sopimuksentekovaiheessa, mutta sittemmin niistä tuli luontainen osa kuukausittaisia menoja. Asiakkaat kokevat maksavansa paitsi varsinaisesta osallistumisesta, myös palvelukokonaisuudesta ja mahdollisuudesta liikkua juuri itselle sopivaan aikaan ja itselle sopivalla tyylillä. Kokonaisuudessaan kaikki saamani vastaukset kertovat siitä, että keskusten asiakkailta on harrastustaan kohtaan korkeat laatuvaatimukset. Mielestäni näin pitää keskusten mielikuvamarkkinointia ja harrastuskustannuksia ajatellen ollakin.

Toinen tämän tutkielman pääkysymys koski naisliikuntaa. Tavoitteenani oli selvittää, löytyykö lausahdukselle "naisten tarpeista" liikunnassa määritelmiä. Sain aihetta pohtiessani huomata, että naisten tarpeet voidaan käsittää monilla eri tasoilla. Aiemmin lähtökohtana on pidetty sitä, että naisille aukeaa tasa-arvoinen mahdollisuus osallistua liikuntaan ja toimia urheilumaailmassa. Kritiikkinä tähän on esitetty, että naisten sijasta liikunnan ja urheilun rakenteiden pitäisi muuttua naisystävällisemmiksi. Kenties aidoimmillaan naisten tarpeiden mukainen liikunta olisi kuitenkin lähtöisin naisten "sisäisestä tilasta" eli aidosti omista haluista, toiveista ja tarpeista, eikä toimisi minkään ulkopuolisen kontrollin kautta. Kuntokeskuksessa liikuntaa voisi kutsua naisystävälliseksi. Liikuntapalveluja suunniteltaessa on selvästi otettu huomioon naisten toiveita ja tarpeita. Tämä näkyi siinä, että naiset tunsivat olonsa hyväksi liikuntatilassaan, eikä epämiellyttävästä kyläyksestä tarvinnut kärsiä. Asiakkaiden mukaan naisten tarpeita liikunnassa olivat keskuksen esteettisyys ja siisteys, pukuhuoneiden tilavuus ja ylellisyyttä tuova varustelu, laaja ryhmäliikuntatarjonta ja kuntosalilaitteiden monipuolisuus. Lapsiparkki oli pienten lasten äideille todella tärkeä. Kuntokeskus ei kuitenkaan täytä liikunnan naistutkimuksessa parissa esitettyjä määritelmiä naisten omasta liikuntakulttuurista. Tällaisen pitäisi olla lähtöisin naisen omista intresseistä, aiemmin mainitusta sisäisestä tilasta, mutta kuntokeskus toimintoineen on

kuitenkin ulkoapäin ohjattu kokonaisuus. Hyvänsuuntaisesta kehityksestä kertoo kuitenkin se, että haastattelemi naiset korostivat liikkumisen tuottamaa nautintoa. Miehisen kuntoliikunnan lähtökohta on perinteisesti ollut suoritus. Vaikka liikunta itsessään on aina jonkinasteista suorittamista, on naisten liikunnassa myös nautinnolla merkittävä rooli. Näin on otettu uusia kokemuksia avaavia askelia pois päin suorituskeskeisestä kuntoliikunnasta.

Tutkielmani tavoite oli avata näkökulmia kuntokeskusten toimintaan ja tuoda esiin siellä liikkuvien naisten kokemuksista. Asiaa löytyi paljon, mutta tutkielma jättää jälkeensä myös monia vielä selvittämättömiä aiheita. Yksi kiinnostava lähtökohta olisi pohtia kuntokeskusten roolia suomalaisessa, perinteisesti liikuntaseuratoiminnalle pohjaavassa liikuntakulttuurissa. Toiseksi jatko- tai lisätutkimuksen aiheeksi sopisi harrastajakunnan toisen puolen, miesten ottaminen huomion keskipisteeseen. Kolmanneksi toisenlaisen näkökulman kuntokeskusten toimintaan avaisi niiden asiakkaiden kokemusten selvittäminen, jotka eivät kokeneet kuntokeskusta itselleen sopivaksi liikuntaympäristöksi. Olen törmännyt eri Internet-sivustojen mielipide- ja keskustelupalstoilla hyvinkin torjuvaan suhtautumiseen ja negatiivisiin kokemuksiin koskien keskusten toimintaperiaatteita. Pettymyksiäkin siis löytyy, vaikka tähän tutkielmaan osallistuneilla asiakkailla ei niitä ollutkaan. Neljänneksi olisi mielenkiintoista pohtia, mitä liikunnalle tapahtuu, kun kuntokeskukset valtaavat jalansijaa liikuntakulttuurissa yhä enemmän. Tähän aiheeseen liittyen on vastaani tullut ainakin neljä eri näkökulmaa: *yksilöllisen vapautumisen ja ulkoapäin ohjatun toiminnan väliset jännitteet*, liikunnan avulla tehtävä *identiteettityö* moniarvoistuvassa yhteiskunnassa, *helpon liikunnan* lisääntyminen ja *elämyshakuisuus* liikunnan avulla. Koska nämä aiheet herättivät minussa monia ajatuksia, käyn ne seuraavaksi lyhyesti läpi.

Yksilöllistä vai ulkoa ohjattua? Pohdin tutkielman teon eri vaiheissa usein, onko ohjatun ryhmäliikunnan ja kontrolloidun kuntosaliohjelman välissä tilaa omalle ilolle ja miettimiselle, oman itsen kuuntelulle. Onko kuntokeskuksen asiakas trendien perässä hyppijä vai itsensä toteuttaja? Fitness-tyyppistä liikkumista

voidaan pitää oman tyylin ja ilmaisutavan löytämisenä tai kurinalaistettuun sosiaaliseen toimintavalmiuteen sopeutumisenä (Beckers 1989 Sankarin 1995, 30 mukaan). Kuntoilu voi olla terveellistä, stressiä vähentävää tai vapauttavaa, mutta siitä voi myös muodostua pakollinen päivittäinen rituaali, jonka ympärille koko muu elämä organisoidaan (Bordo 1997, 59). Minkälaisen perustan liikkumiselle kuntokeskus siis pohjimmiltaan tarjoaa?

Liikunta voi toimia nykyisessä moniarvoistuvassa yhteiskunnassa *identiteettityön* välineenä ja yhtenä osana elämyksistä koostuvaa yhteiskuntaa (Hautamäki 1996, 10). Pitkäjänteinen liikuntaharrastus ja ruumiinmuokkaus voivat olla myös oire nyky-yhteiskunnan hajanaisuudesta. Oma ruumis on ainoa varmasti olemassa oleva, muokkauksen ja kehittämisen mahdollinen kohde ympäristöongelmien, informaatiotulvan ja työelämänmuutosten ristitulesa. (Sankari 1995, 21) Samalla itsen tarkkailu, halu hallita ruumista ja mitata sen toimintoja käyttäen hyväksi mitä erilaisimpia teknisiä apuvälineitä on yleistynyt (Salmi 2003). Kuntokeskuksissa itsen tarkkailu on yksi lähtökohta harjoittelulle (Economist 2002) ja tekniset apuvälineet kuntosalin rakennuspalikoita. Liikunnasta on tullut enemmän kuin liikuntaa. Se on myös keino, jolla voidaan kertoa jotain itsestä ja pyrkiä kohti henkilökohtaisia päämääriä. Joillekin liikunta tarjoaa myös massasta erottautumisen keinon. Liikuntatottumuksiin liittyvät pienet asiat ja päätökset merkitsevät todellista vaikuttamisen mahdollisuutta omassa elämässä. (Kokkonen 1995, 34-35)

Helpon liikunnan ilmiö olisi mielestäni yksi mielenkiintoisimmista tutkimuksen lähestymistavoista. Suomalaisten liikkumista tutkittaessa on kiinnitetty huomiota siihen, että vaikka ihmiset liikkuvat nykyään enemmän kuin koskaan, on liikunta fyysisesti tehotonta (STT 2003). Omaa liikuntamäärää ja sen raskautta liioitellaan. (Suomen Kuntourheiluliitto 2002, 11). Helpon liikunnan mielikuvamarkkinointi lisääntyy kokoajan, mainostetaanhan monia uusia lajeja ja palveluja korostamalla niiden siisteyttä, nopeutta ja vaivattomuutta. Tavallaan tämä on vääristänyt suomalaisten liikunnallista minäkuvaa, sillä perinteinen pitkäkestoinen hikiliikunta syrjäytyy ja usko oikoteihin ja vippaskonsteihin

kasvaa. (SLU 2002b) Keskustellessani jälkeinpäin erään haastatteluihin osallistuneen naisen kanssa hän kertoi värikkäästi kuinka inhottavaa on, kun joku mies hikoilee runsaasti bodypump-tunnilla. Lattia on hetkessä aivan märkä! Mielestäni esimerkki kertoo osuvasti, kuinka kuntokeskuksessa liikkuminen todella on vieraantunut pitkäkestoisesta hikiliikunnasta. Ei juoksulenkille lähtiessä kukaan pidä hien valumista epänormaalina, mutta kuntokeskuksessa siitä on tullut viihtyisän liikuntakokemuksen ylimääräinen ja epämiellyttävä osa. Keskusten seinillä kehoitetaan käyttämään pieniä hikipyyhkeitä ja asiakkaat näyttävät omaksuneen käytännön keskimääräisen hyvin.

Elämyksellisyys puolestaan näkyy siinä, että liikunta on nykyisin usein "elämysturheilua", ilon ja nautinnon etsimistä ja liikkumista vain sen itsensä takia (Hautamäki 1996, 13). Elämysten tarjoaminen on otettu välineeksi taisteluun ihmisten kyllästymistä vastaan. Suomessakin kuntokeskuksissa on televisioita ja lehtiä kuntoilijan viihdykkeeksi, mutta kuntokeskusten luvatuissa maissa, kuten Iso-Britanniassa ja USA:ssa, mennään pidemmälle. Kuntokeskuksissa on tarjolla Internet-yhteyksiä ja etulyöntiasemaa muihin keskuksiin yritetään saavuttaa sisällyttämällä tarjontaan uusia lajeja ja laajentamalla välineistöä. Keskuksista saattaa löytyä nyrkkeilykehä, kiipeilyseinä, keilaratoja, korkeusvaihtelulla varustettu juoksutunneli tai vähäkloorinen uima-allas, jossa voi opetella myös laitesukellusta. Kuntoilun ohella on mahdollisuus saada kaiuttimien kautta henkilökohtainen tervehdys keskuksen musiikinsoittajalta, ja voipa sunnuntaisin olla tarjolla gospel-kuoron esityksiäkin. Ryhmäliikuntatunnit saavat potkua eri teemoista, yhdellä tunnilla on tarjolla palomies-treeniä (aidossa asussa) ja toisella tunnilla voi osallistua "striptease"-aerobicin. (Economist 2002)

Matka kuntokeskusten maailmaan on ollut ajatuksia herättävä. Nyt tutkielman lopussa haluan kiittää tutkimushenkilöitäni. Onnistuneet haastattelut ovat tämänkaltaisen tutkielman toimimisen ehto ja kaikki kahdeksan haastattelemaani naista tarjosivat avoimesti ja persoonallisesti käyttööni sekä paljon asiaa ja mielipiteitä että hienoja kokemuksia kuntokeskuksista ja omasta

liikuntaharrastuksesta. Näiden kertomusten kautta oli helppo huomata, että keskuksset ovat löytäneet paikkansa suomalaisten liikuttajina, tarjoavat hienoja liikuntakokemuksia ihmisille ja pystyvät houkuttelemaan mukaan myös liikuntaa harrastamattomia ihmisiä. Tutkielman työstämisen ohessa tutustuin tosin myös aiheen toiseen puoleen. Kuntokeskuksissa lanseerataan uudentyypistä liikuntaa, jossa hienolla välineistöllä on merkittävä rooli, tarkasti määritellyillä lisenssitunneilla toistetaan kuukaudesta toiseen samaa sarjaa ja seinillä levitellään "hyvinvoiva ja hyvännäköinen" -elämäntapaa. Kuntokeskuksista ilmiönä löytyy siis tiettyjä jännitteitä. Näiden raamien ja jännitteiden välissä käytännön valinnan vapaus jätetään kuitenkin asiakkaalle. Kuntokeskuksen asiakas on vapaa tulemaan keskukseseen niin halutessaan, löytämään keskuksista juuri itselleen sopivan hyvän, kokemaan nautintoa ja muodostamaan omia merkityksiään liikkumisesta. On mielenkiintoista jäädä seuraamaan, millaisiksi nämä merkitykset ajan myötä muodostuvat. Muokkaavatko kuntokeskuksset pysyvän sijansa suomalaiseen liikuntakulttuuriin vai jäävätkö ne omalle vuorenhuipulleen tarjoilemaan liikunnan herkkupaloja niitä kaipaaville?

KIRJALLISUUS

Painetut lähteet

- Ala-Kapee, Pirjo (1986). Opetusministeriön näkökulma naisten liikuntaan. Teoksessa Teijo Pyykkönen (toim.) Liikkuva nainen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 109, 18-21.
- Atwood, Margaret (2001). Myös sinun nimesi. WSOY. Helsinki.
- Birrell, Susan (1988). Discourses on the Gender/Sport Relationship: From Women in Sport to Gender Relationship. Exercise and Sport Science Reviews, vol. 16, 459-502.
- Bourdieu, Pierre (1985). Sosiologian kysymyksiä. Vastapaino. Tampere.
- Daly, Kerry J. (1996). Families and Time. Keeping Pace in a Hurried Culture. Sage Publications. Thousand Oaks.
- Eichberg, Henning (1987). Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Kohti ruumiin ja urheilun uutta sosiaalityötä. Vastapaino. Tampere.
- Eräsaari, Leena & Julkunen, Raija & Silius, Harriet (toim.) (1995) Naiset yksityisen ja julkisen rajalla. Vastapaino. Tampere.
- Eskola, Anneli (1982). Jokanaisen bodauskirja. Kiinteäksi ja kauniiksi kotikonstein. WSOY. Helsinki.
- Featherstone, Mike (1991). The Body in Consumer Culture. Teoksessa Mike Featherstone & Mike Hepworth & Bryan S. Turner (toim.) The Body. Social Process and Cultural Theory. SAGE Publications. London, 170-196.
- Gardner, Carol Brooks (1990). Safe Conduct: Women, Crime and Self in Public Places. Social Problems vol. 37, No 3, 311-328.
- Grönfors, Martti (1982). Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. WSOY. Porvoo.
- Hargreaves, Jennifer (1994). Sporting Females. Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports. Routledge. London.
- Hall, M. Ann (1996). Feminism and Sporting Bodies. Essays on Theory and Practice. Human Kinetics. Champaign.
- Hautamäki, Antti (1996). Liikunnan ja urheilun keveät rakenteet. Liikunta ja tiede 1/1996, 10-12.
- Heikkinen, Antero (1991). Terveystien ja ilon tähden. Teoksessa Hannu Ikonen ja Arto Nevala (toim.) Liikunnan vuoksi. Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Koivu ja tähti Oy. Kannus, 9-12.
- Heikkinen, Eino & Laitinen, Arja (1988). Liikunta ja urheilu -rauhantyytiä vai sotaa ilman aseita. Teoksessa Hannu Jalkanen ym. (toim.) Rauha kasvaa meistä. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä, 79-106.
- Heinilä, Kalevi (1983). Nainen suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa Arja Laitinen (toim.) Liikunta ja nainen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos, opetusmonisteita nro 10/1983. Jyväskylä, 107-122.
- Heinilä, Kalevi (2001). Terve sielu terveessä ruumiissa? Kopijyvä. Jyväskylä.
- Heinämaa, Sara (1996). Ele, tyyli ja sukupuoli. Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymyksille. Gaudeamus. Tampere.

- Heinämaa, Sara (2001). Naistutkimus haastaa tieteenteon perinteet. Helsingin Sanomat 26.9.2001, Vieraskynä.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2000). Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2000). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Ikonen, Virpi & Niskanen, Tuija (1991). Naisten massajuoksut tapahtumana ja kokemuksena. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Itkonen, Hannu & Nevala, Arto (1991). Liikunnan vuoksi. Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Koivu ja tähti Oy. Kannus.
- Jokinen, Eeva (1996). Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Gaudeamus. Tampere.
- Jokinen, Eeva (2001). Sukupuolijärjestelmä ja sukupuolisopimus. Luentomuistiinpano, "Naistutkimuksen perusteet" -luentosarja syksyllä 2001. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.
- Juuti, Pauli (1996). Suomalainen elämänlaatu. JTO-tutkimuksia -sarja 10. Tampere.
- Karisto, Antti (1988). Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa Esa Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Vastapaino. Tampere, 43-74.
- Kaskisaari, Marja (1992). Rytmiruumis. Teoksessa Esa Sironen, Arto Tiihonen ja Soile Veijola (toim.) Urheilukirja. Vastapaino. Tampere, 265-274.
- Kastelli, Leila & Nuortimo-Nopanen, Essi (1996). Tunnen mieleni, tunnen kehoni, tunnen tilani - tanssin! Eksistentiaalis-fenomenologinen näkökulma tanssiin kasvun tukijana. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Keränen, Marja (1987). Sukupuolijärjestelmä ja julkisen ja yksityisen siirtyvä raja. Teoksessa Aino Saarinen, Eva Hänninen-Salmelin & Marja Keränen (toim.) Naiset ja valta. Tutkijaliitto. Jyväskylä, 21-28.
- Kinnunen, Taina (2001). Pyhät bodarit: Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Gaudeamus. Helsinki.
- Koikkalainen, Riitta (toim.) (1996). Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta. JYY julkaisusarja 39. Jyväskylä.
- Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne (1996). Kritiikki, visiot ja muutos. Teoksessa Anu Koivunen ja Marianne Liljeström (toim.) Avainsanat, 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere, 9-34.
- Kokkonen, Jouko (1995). Liikuntaa mielikuvissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro VIII. Helsinki.
- Koskela, Hille (1997). Tilapuoli sukupuoli. Teoksessa Tuukka Haarni (toim.) Tila, paikka ja maisema. Tutkimusretkiä uuteen maantieteeseen. Vastapaino. Tampere, 73-86.
- Koskela, Hille (1999). Fear, Control & Space. Geographics of Gender, Fear of Violence and Video Surveillance. Helsingin yliopiston maantieteellisen laitoksen julkaisuja A 137. Helsinki.
- Koski, Pasi (2000). Maa ilma muuttuu, muuttuvatko seurat? Liikunnan kehittämiskeskus 7/2000. Jyväskylän yliopisto.
- Kosonen, Ulla (1988). Naisliikuntaa etsimässä. Teoksessa Esa Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Vastapaino. Tampere, 175-181.

- Kosonen, Ulla (1991). Naisen ruumiillisuus ja liikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Lisensiaatintyö.
- Laakso, Lauri (1983). Naiseksi, tasa-arvoiseksi ja liikunnan harrastajaksi - sosialisoinnin ongelmia. Teoksessa Arja Laitinen (toim.) Liikunta ja nainen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos, opetusmonisteita nro 10/1983. Jyväskylä, 1-27.
- Laine, Leena (1992). Urheilu valtaa mielet. Teoksessa Teijo Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia. VAPK-Kustannus. Helsinki, 101-131.
- Lähdesmäki, Liisa (1996). "Huivit ne heiluu, vartalot keinuu" : naisten juoksupahtumat, osallistujien liikuntamotiivit, -kokemukset sekä -harrastukset. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintyö.
- Lähteenmaa, Jaana (2000). Myöhäismoderni nuorisokulttuuri. Tulkintoja ryhmistä ja ryhmiin kuulumisten ulottuvuuksista. Väitöskirjan yhteenveto. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki.
- Markula, Pirkko (1995). Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Body. *Sociology of Sport Journal*, vol. 12(4), 424-453.
- Massey, Doreen (1994). *Space, Place and Gender*. Polity Press. Cambridge.
- Matero, Johanna (1996). Tieto. Teoksessa Anu Koivunen ja Marianne Liljeström (toim.) *Avainsanat, 10 askelta feministiseen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere, 245-269.
- McDowell, Linda (1999). *Feminist Geography*. Teoksessa Linda McDowell ja Joanne P. Sharp (toim.) *A Feminist Glossary of Human Geography*. Arnold. London, 90-93.
- Melkas, Tuula (1998). *Tasa-arvobarometri 1998*. Tilastokeskus. Helsinki.
- Niemi, Iiris & Pääkkönen, Hannu (2001). *Ajankäytön muutokset 1990-luvulla*. Tilastokeskus. Helsinki.
- Nissilä, Anna-Leena (2003). Mies ja Herkules mittelevät kuntosalilla. Doctor Ammondts pohtii miehenä olemisen vaikeutta. *Keskisuomalainen* 12.10.2003.
- Pahl, Jan (1989). *Money and Marriage*. Macmillan Education LTD. London.
- Parkatti, Terttu (1986). Nainen, toimintakykyisyys ja liikunta. Teoksessa Teijo Pyykkönen (toim.) *Liikkuva nainen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 109, 24-33.
- Peltonen, Eeva (1988). Tiedostaminen naistutkimuksen ja naisliikkeen strategiana. Teoksessa Leila Simonen (toim.) *Naistutkimuksen ajankohtaisia ongelmia*. Yhteiskuntatieteiden tutkimuslaitos, Tampereen yliopisto. Sarja C 30/1988. Tampere, 123-135.
- Pirinen, Riitta (1993). Hymyn takana piilee voimainen. Naisurheilijahahmojen representoimat naiseudet naistenlehdissä 1950-luvulta 1980-luvulle. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Lisensiaatintyö.
- Pirinen, Riitta (1998). Sukupuoli ja mediaurheilu. Teoksessa Anssi Halmesvirta & Heikki Roiko-Jokela (toim.) *Urheilu, historia ja julkisuus*. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä 25-35.
- Pirinen, Riitta (2002). Catching up with men? Finnish newspaper coverage of women's entry into traditionally male sports. Teoksessa Sheila

- Scraton ja Anne Flintoff (toim.) Gender and Sport: a Reader. Routledge. London, 94-105.
- Polley, Maxine (1981). Aerobic Dance. Anderson World Inc. California.
- Poutiainen, Kristiina (2003). Reppana ruusu ei tiskillä kuki. Keski-suomalainen 4.4.2003.
- Puhakainen, Jyri (1997). Kesytytyt kehot. Tampere University Press. Tampere.
- Puronaho, Kari & Aalto, Päivi & Matilainen, Pertti (2000). Naisten liikuntatalous Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus. Jyväskylä.
- Puronaho, Kari (2003). Miehet ja raha liikkuvat kaupungeissa. Suomalaiset käyttävät liikunnan harrastamiseen keskimäärin 324 euroa vuodessa. Keski-suomalainen 11.12.2003.
- Raivio, Marjo (1983). Naisten sosiaalistumisesta liikuntajärjestöjen johtotehtäviin. Teoksessa Arja Laitinen (toim.) Liikunta ja nainen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitoksen opetusmonisteita nro 10/1983. Jyväskylä, 126-133.
- Rantalaiho, Liisa (1988). Naistutkimuksen metodologiasta. Teoksessa Päivi Setälä & Hannele Kurki (toim.) Akanvirtaan. Yliopistopaino. Helsinki, 28-54.
- Saarikangas, Kirsi (2002). Asunnon muodonmuutoksia. Puhtauden estetiikka ja sukupuoli modernissa arkkitehtuurissa. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki.
- Salmi, Hannu (2003). Homo digitalissimus. Helsingin Sanomat 23.2.2003.
- Samuel, Nicole (1996). Introduction. Teoksessa Nicole Samuel (toim.) Women, Leisure and the Family in Contemporary Society: a Multinational Perspective. CAB International. Wallingford, 1-14.
- Sankari, Anne (1995). Kuntosaliruumis. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 44. Jyväskylän yliopisto.
- Sharp, Joanne P. (1999) Space. Teoksessa Linda McDowell ja Joanne P. Sharp (toim.) A Feminist Glossary of Human Geography. Arnold. London, 257-259.
- Strandell, Harriet (1984). Kolmen naissukupolven kokemuksia työstä ja perheestä. Teoksessa Elina Haavio-Mannila, Riitta Jallinoja ja Harriet Strandell (toim.) Perhe, työ ja tunteet. Ristiriitoja ja ratkaisuja. WSOY. Juva, 203-294
- STT (2003). Liikunta on alamäessä. Terveysliikunta tarvitsee kuntien ja seurojen yhteistyötä. Keski-suomalainen 3.4.2003.
- Suomen Kuntourheiluliitto (2002). Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002: Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 5/02. Helsinki.
- Talbot, Margaret (1997). Time and Context in Women's Sport and Leisure. Teoksessa Gill Clarke & Barbara Humberstone Researching Women and Sport. Macmillan Press Ltd. Basingstoke, 142-163.
- Talbot, Margaret (2002). Playing with patriarchy: The gendered dynamics of sports organisations. Teoksessa Sheila Scraton & Anne Flintoff (toim.) Gender and Sport: a Reader. Routledge. London, 277-291.
- Theberge, Nancy (1994). Toward a Feminist Alternative to Sport as a Male Preserve. Teoksessa Susan Birrell & Cheryl L. Cole (toim.) women, Sport and Culture. Human Kinetics. Champaign, 181-192.

- Työryhmä Piikkarit (1995). Piikkareilla nopeammin, korkeammalle, tasa-arvoisemmin. Opetusministeriö.
- Veijola, Soile (1988). Sähly -opiskelijan liikettä? Teoksessa Esa Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Vastapaino. Tampere, 160-174.
- Vertio, Harri (1996). Terveystieteiden -arkki haastaa liikunnan. Liikuntatieteellisen seuran impulssi XI. Helsinki.
- Vuolle, Pauli (1986). Liikuntapalvelujen käyttö. Teoksessa Pauli Vuolle, Risto Telama ja Lauri Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä, 225-250.
- Wenström, Marja (1983). Tanssi tie itsensä tuntemiseen. Teoksessa Arja Laitinen (toim.) Liikunta ja nainen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos, opetusmonisteita nro 10/1983. Jyväskylä, 161-164.
- Wolf, Naomi (1991). Kauneuden myytti. Kuinka mielikuvilla hallitaan naisia. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.
- Ziehe, Thomas (1992). Kuinka ruumiista on tullut moderni? Teoksessa Esa Sironen, Arto Tiihonen ja Soile Veijola (toim.) Urheilukirja. Vastapaino. Tampere, 277-289.

www-lähteet

- Anttila, Pirkko (1999). Fenomenologia analyysimenetelmänä. http://www.metodix.com/metodi/pirkko/fenomenologia_analyysimenetelmana.htm. 9.9.2003
- Byman, Peter (2003). Tasainen kassavirta takaa hyvinvointia. Intressi 2/2003. <http://www.intrum.fi/intressi/2-2003/4-2.php>. 20.9.2004
- Economist (2002). The new puritans. 12/21/2002, Vol. 365, Issue 8304, p99-101. Luettu EBSCOhost -palvelusta sivuston <http://kirjasto.jyu.fi/showtext.php?lang=fin&keyword=tiedonhaku-tiedonhankinta-liikunta> kautta. 16.12.2003.
- Elixia (2003). Elixia Suomi <http://www.elixia.fi/>. 20.11.2003
- Jyväskylän yliopisto (2003). Mitä naistutkimus on. <http://www.jyu.fi/yhtfil/naistut/>. 14.10.2003
- Kervinen, Birgitta (2000). Urheiluseurat menettävät nuoret naiset kaupallisille palveluntarjoajille. SLU, Liikunnan ja Urheilun Maailma 10/00. <http://www.slu.fi/lehtiarkisto/verkkolehti.200010.uutinen.749>. 9.9.2003.
- Kuntomaailma (2003). <http://www.kuntomaailma.fi/index.cgi?action=etusivu>. 20.11.2003
- Laine, Leena (2003). Naispäättäjät toisivat liikuntapalvelut lähelle. Liikunnan ja urheilun maailma 3/03. http://www.slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=14984. 20.2.2004
- Marble, Michelle (1997). Women more likely than men to be fitness enthusiasts. Women's Health Weekly. 04/28/97, p14. Luettu EBSCOhost -palvelusta sivuston <http://kirjasto.jyu.fi/showtext.php?lang=fin&keyword=tiedonhaku-tiedonhankinta-liikunta> kautta. 16.12.2003
- Motivus (2003). Motivus kuntokeskukset. <http://www.motivus.fi/>. 20.11.2003

- Saari, Milja (2003). Sukupuolten välisen tasa-arvon valtavirtaistamisen perussanasto. <http://www.eurofem.net/valtavirtaan/sanasto.html#4>. 16.9.2003.
- Saastamoinen, Mikko (1999). Narratiivinen sosiaalipsykologia - teoriaa ja menetelmiä. <http://www.uku.fi/~msaastam/narratiivi.htm>. 20.9.2004.
- Schnring, Lisa (2002). What's Behind the Women-Only fitness Center Boom? Physician & Sportsmedicine. Nov2002, Vol. 30 Issue 11, p15-16. Luettu EBSCOhost -palvelusta sivuston <http://kirjasto.jyu.fi/showtext.php?lang=fin&keyword=tiedonhaku-tiedonhankinta-liikunta> kautta. 16.12.2003.
- SLU (2002). Kuntosalit panostavat ikääntyviin. Liikunnan ja urheilun maailma 14/02. <http://www.slu.fi/lehtiarkisto/verkkolehti.200214.pienuutinen.2885>. 20.2.2004
- SLU (2002b). Joka toinen aikuinen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnan ja urheilun maailma 17/02. <http://www.slu.fi/lehtiarkisto/verkkolehti.200217.uutinen.3030>. 20.2.2004
- SLU (2003). Hyvä asiakaspalvelu nostaa kuntosalien kannattavuutta. Liikunnan ja urheilun maailma 16/03. Henry Järvinen. http://www.slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=16912. 20.2.2004
- Suomen Kuntourheiluliitto (2003). Kuntosalibarometri 2003: Kuntosalit hakemassa ikääntyvistä markkinavoimaa. <http://www.helsinkivirtuallivillage.fi/Resource.phx/verkkolehti/kunto/kuntosalibarometri2003.htx>. 20.2.2004
- Turun Sanomat (2002). Norjalainen ketju kotiutui jokirantaan. <http://www.turunsanomat.fi/tulosta.asp?ts=1,62,0,0,89467,2002-02-26>. 17.9.2003
- Wellness-S.A.T.S (2003). Salit -Wellness Jyväskylä <http://www.groupwellness.com/salit/jyvaskyla/index.htm>. 20.11.2003

Haastattelut

Julia ja Katja, Jyväskylässä 26.5.2003

Outi, Jyväskylässä 22.7.2003

Saara ja Veera, Jyväskylässä 23.7.2003

Meri, Emma ja Marita, Jyväskylässä 28.7.2003

LIITE

Liite 1. Teemakysymykset

Haastattelukysymykset elivät haastattelujen myötä, eikä teemarunko siten ollut kaikissa haastatteluissa täysin sama. Epäselviksi todetut kysymykset pyrin muuttamaan selkeämmiksi ja joitakin epäolennaiseksi osoittautuneita kysymyksiä jätin pois seuraavista haastatteluista. Myös vastausten spontaanius aiheutti sen, ettei kaikkia kysymyksiä tarvinnut jokaiselle ihmiselle esittää.

Seuraavassa teemarunko sellaisena, miksi se lopulta muotoutui. Koska haastattelumuoto oli pienryhmähaastattelu, pyrin muotoilemaan kysymykset sellaisiksi, että ne puhuttelevat ryhmää kokonaisuudessaan ja saavat aikaan ajatustenvaihtoa eri aiheista. Osassa kysymyksistä tämä tosin ei ollut mahdollista vaan käytännössä haastateltavat vastasivat samaan kysymykseen vuoronperään (taustatiedot ja henkilökohtaista suhdetta liikkumiseen käsitelleet kysymykset).

"Esittelykierros"

- kerro itsestäsi vapaamuotoisesti, esimerkiksi nimi, ikä, ammatti, perhesuhteet, harrastukset, asuinpaikka...

Liikuntaharrastuneisuus

- Mitä lajeja olet harrastanut elämäsi varrella ja kuinka paljon?
- Mistä innostus liikuntaan on peräisin?
- Mitä liikunta sinulle merkitsee?

Kuntokeskuksen valinta

- Miksi valitsit juuri tämän keskuksen?
- Millaisia ennako-odotuksia sinulla oli?
- Oliko aloittaminen helppoa vai vaikeaa? (Eli aloituskynnys)
- Kuinka monta kertaa viikossa käyt tällä ja miten harjoittelet?

Kokemuksia keskuksesta

- Mitä hyvää mielestänne kuntokeskuksessa on?
- Onko mitään kritiikin aihetta koskien keskusta tai sen toimintaa?
- Millaisia ihmisiä tällä käy? (jatkuu)

(jatkuu)

- Millainen ilmapiiri/fiilis täällä on?
- Onko keskuksessa yhteishenkeä?
- Mikä on sosiaalisuuden merkitys liikunnassa? (Harjoittelu yksin vai yhdessä jonkun kanssa? Kenen?)
- Onko keskus suunnattu mielestänne enemmän naisille vai miehille?
- Oletteko koskaan kiinnittäneet huomiota "kyyläykseen", onko täällä sellaista?
- Mikä ryhmäliikunnasta tekee mielekkään?
- Kuinka suuri merkitys liikunnan ohjaamisella ja asiantuntijuudella on?

Toimintaperiaate

- Mitä mieltä olette kuntokeskusten toimintaperiaatteesta? (vaatii pitkän sitoutumisen, maksaa suhteellisen paljon)
- Onko sitoutumisella vaikutusta liikkumismotivaatioon?
- Pystyykö palveluja hyödyntämään tehokkaasti?
- Tuntuuko rahallinen investointi kohtuulliselta vai turhan suurelta?
- Oletko ollut tyytyväinen, aiotko jatkaa sopimusta?

Liikuntaharrastuksen merkitykset

- Miksi liikunnan harrastaminen on sinulle tärkeää?
- Onko sinulla tiettyjä tavoitteita?
- Mikä saa lähtemään liikkeelle vaikei yhtään huvittaisi?
- Mitä fyysisiä tai psyykkisiä vaikutuksia liikunnalla on?
- Millainen olo liikkumisesta tulee?

Nykytrendit

- Kulttuurissa ihanne on fitness-tyyppinen keho, onko se näkyvillä enemmän kuntokeskuksessa kuin sen ulkopuolella?
- Millainen merkitys ulkonäöllä on liikkumiseen tai liikkuesssa?
- Voiko keskuksessa olla oma itsensä?

(jatkuu)

(jatkuu)

Liikkumismäärä

- Onko liikkumismääräsi mielestäsi sopiva?
- Miten työ, perhe ja vapaa-aika (liikunta) lomittuvat toisiinsa?
- Millainen merkitys on "omalla" ajalla?

Muiden suhtautuminen

- Mitä mieltä ystävät, perhe ja muut läheiset ihmiset ovat harrastuksestasi?
- Onko palaute kannustavaa?
- Onko muiden mielipiteillä merkitystä?

Loppukysymys: Miten tärkeää liikunta on elämässäsi, eli millainen rooli liikunnalla on elämäsi tärkeiden asioiden joukossa?