JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Ala-Vähälä, Timo

Title: Selvitys PT-toiminnasta Suomessa : personal trainer on yleensä pienyrittäjä

Year: 2019

Version: Published version

Copyright: © 2019 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Ala-Vähälä, T. (2019). Selvitys PT-toiminnasta Suomessa : personal trainer on yleensä pienyrittäjä. Liikunta ja tiede, 56(5), 8-11.

Kuva: ANTERO AALTONEN

Teksti: TIMO ALA-VÄHÄLÄ

SELVITYS PT-TOIMINNASTA SUOMESSA:

Personal trainer on yleensä pienyrittäjä

Suomalainen PT-toiminta on pienyritysvaltaista. Yrittäjä tekee työtään yksin tai muutaman työntekijän kanssa. PT-palvelujen lisäksi leipä on tavallisesti koottava muistakin muruista: valikoimaan kuuluvat ryhmäliikunta, hieronta, jooga, pilates ja urheiluvalmennus.

Personal training -ohjaajan työ ei ole säänneltу ammatti, joten jokainen palvelujen tarjoaja voi antaa sille oman sisältönsä. Alalle voi tulla vapaasti ilman ennalta määriteltyä koulutusta tai muuta hyväksymisprosessia. Toisaalta toiminnalle annetut määritelmät ovat samansuuntaisia. Lisäksi sekä eurooppalaiselle että kansalliselle tasolle on perustettu auktorisoitujen PT-ohjaajien rekisteri.

Alasen (2019) mukaan PT-ohjaus on luonteeltaan asiakkaan opettamista ja motivointia; ohjaus on henkilökohtaista, suunnitelmallista, tavoitteellista ja tukee monipuolista liikuntaa. Ohjaukseen sisältyy ravitsemus- ja liikuntaohjelmien suunnittelua sekä yhteistä harjoittelua ohjattavan kanssa. Tavoitteet vaihtelevat asiakkaan tarpeiden mukaan: kyse voi olla painonhallinnasta tai laihduttamisesta, terveydellisistä päämääristä, suoristuskyvyn parantamisesta tai ulkonäön muokkaamisesta. (Alanen, 2019.) Alan koulutusta tarjoava Trainer4You määrittelee PT-ohjauksen yksilölliseksi, pitkäjänteiseksi, suunnitelmalliseksi, seurannan alaiseksi ja tulokselliseksi terveys-, kunto- ja elämäntapavalmennukseksi. (Ammattina personal trainer 2.0.)

Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ry on määritellyt standardit personal trainereita kouluttaville organisaatioille ja se hallinnoi niiden auktorisointia Suomessa. Yhdistys ylläpitää myös auktorisoitujen personal trainereiden rekisteriä. Standardit täyttävä personal trainer -koulutus sijoittuu eurooppalaisen tutkintojen viitekehyksen (European Qualification Framework, EQF) järjestelmässä tasolle 4, joka vastaa ammatillisten perustutkintojen tasoa. Auktorisoidun koulutuksen saaneet PT-ohjaajat pääsevät hakemistoon suoraan, muiden on tehtävä selvitys koulutuksestaan ja työkokemuksestaan.

Etenkin pienissä yrityksissä toimivat PT-ohjaajat esittelevät yritystensä verkkosivuilla usein oman liikuntahistoriansa ja koulutuksensa. Alalle tulleilla on taustaa hyvin monen tyyppisessä urheilussa, kuten voimailussa, kestävyyslajeissa, kamppailulajeissa, ratsastuksessa ja voimistelussa. Vastaajien käymään liikunta-alan koulutukseen sisältyy usein sekä ammatillisia tutkintoja alan oppilaitoksissa että SKY ry:n auktorisoimien kouluttajien koulutusta. Siihen kuuluu usein myös kursseja ravintovalmennuksesta, kuntosaliohjauksesta ja muusta liikunnanohjauksesta.

Palveluja tarjoaa noin tuhat yritystä

Selvityksen perusteella Suomessa toimii noin tuhat PT-palveluja tarjoavaa yritystä. Pienyritysten ohella toisen merkittävän toimijaryhmän muodostavat erilaiset kuntosalit, liikuntakeskukset ja hyvinvointikeskukset. Vähintään noin neljännes kuntosaleista ja liikuntakeskuksista järjestää palvelut alihankkijan tai yhteistyökumppanin avulla, joten PT-ohjaajia suoraan työllistävien yritysten todellinen määrä on yllämainittua vähäisempi, noin 900 yritystä.

PT-ohjaajia suoraan työllistävät yritykset ovat valtaosin pieniä. Ne työllistävät yrittäjänsä ja mahdollisesti muutamia henkilöitä. Pienissä yrityksissä toimivat PT-ohjaajat tarjoavat tyypillisesti muita palveluita, kuten

PT-ohjaus on luonteeltaan asiakkaan opettamista ja motivointia; ohjaus on henkilökohtaista, suunnitelmallista, tavoitteellista ja tukee monipuolista liikuntaa.

ryhmäliikunnanohjausta, valmennusta, hierontaa, pilates-ohjausta, fysioterapiaa tai joogatunteja. Selvityksessä tuli esiin myös noin 60 yritystä, jotka työllistivät useampia henkilöitä, mutta eivät olleet kuntosaleja, liikunta- tai hyvinvointikeskuksia. Myös nämä tarjosivat yleensä monen tyyppisiä liikuntapalveluja: työpaikkaliikuntaa tai muita työhyvinvointipalveluja, valmennuspalveluja urheilijoille tai määrätietoisille kuntoilijoille, ravintovalmennusta sekä esimerkiksi hierontaa.

Pienet PT-palveluja tarjoavat yritykset profiloituvat usein omistajayrittäjän persoonan varaan, vaikka yritysrekisterin tiedoissa yritys luokiteltaisiinkin 2–4 työntekijän yritykseksi. Yritysrekisterin tiedot viittaavat siis suurempiin työntekijämääriin kuin yritysten verkkosivuillaan ilmoittamat tiedot. tarvitaanko tätä?

Yritysrekisterin tietojen perusteella PT-palveluja tarjoavat yritykset työllistävät noin 2 000 henkilöä. Kyse on vähimmäisarviosta, ja tulokseen sisältyy useita epävarmuustekijöitä. Luku on pienempi kuin alustavasti (Liikunta & Tiede 2–3/2019) esitetty arvio, joka päätyi noin 3 000 ohjaajaan. Ero johtuu siitä, että tarkentuneesta laskelmasta on poistettu päällekkäisyydet, ja otettu huomioon se, että yritysrekisterin tiedot voivat antaa liian korkean lukumäärän.

Pohjana pyrkimys kartoittaa asiakkaan tarpeet

PT-palveluja tarjoavien ja niistä verkkosivuillaan tiedottavien yritysten ohjaukseen sisältyy yleensä lähtötilanteen arviointi (kuntotestaus, kehonkoostumusmittaus, keskustelu/haastattelu), treeniohjelmien suunnittelu, tavoitteiden määrittäminen ja seuranta sekä ohjatut harjoitukset. Etävalmennuksen rooli näyttäisi vaihtelevan: osa tarjoaa mahdollisuutta säännölliseen viestinvaihtoon puhelimen, sähköpostin tai WhatsApp-sovelluksen avulla. Lisäksi tarjolla on mobiiliapplikaatioita ja verkkopalveluja.

Henkilökohtaisen ohjauksen määrä vaihtelee sen mukaan, miten tiiviistä yhteisharjoittelusta asiakas on valmis maksamaan. Verkkosivujen välittämä tieto ei

TAULUKKO 1. PT-palveluja tarjoavien yritysten työntekijämäärät suuruusluokittain

Työntekijöiden määrä	%-osuus lukumäärän ilmoittaneista	Lukumäärän ilmoittaneet	Lukumäärää ei ilmoitettu
1	11	101	
2–4	83	754	
5–9	3	25	
10–19	2	19	
20–49	1	10	
50 tai enemmän	0	4	
Yhteensä	100	913	148

n=1061, Lähde: Yritysrekisteri

TAULUKKO 2. Personal trainer -palveluja tarjoavat yritykset, erottelu yrityksen liikeidean mukaan

Yrityksen liikeidea	määrä
Liikuntapalveluja tarjoava yksinyrittäjä (yritys profiloituu yhteen yrittäjään, mahdollista, että muita työntekijöitä)	364
Kuntosali, liikunta- tai hyvinvointikeskus	302
PT palveluja tarjoava yritys, jossa kaksi tai useampia työntekijää tai yrittäjää, (pl kuntosalit, liikunta- ja hyvinvointikeskukset)	61
Sivutoiminen PT-yrittäjä	8
Personal trainer -koulutusta tarjoava yritys	5
Liikuntakonseptia myyvä yritys	3
Urheiluopisto	2
Lopettanut	2
Ei omia Web- tai Facebook-sivuja	314
Kaikki yhteensä	1061

n=1061. Lähde: Yritysrekisteri

ole yhteismitallista. Vajaa kolmannes (30 %) yrityksistä ei tiedota toiminnastaan lainkaan, joten tässä selvityksessä ei ollut mahdollista antaa täsmällisempiä arvioita siitä, miten yleisiä yllä mainitut palvelut ovat.

Suomessa toimii noin kymmenen suurempaa kuntosali- tai liikuntakeskusketjua, jotka tarjoavat myös PT-palveluja. Yrityksille lähetetyn kyselyn, yritysten sekä niiden verkkosivujen ja rekisteritietojen perusteella kolme ketjua on määritellyt oman PT-konseptin. Muissa ketjuissa toimintamallin määrittelevät yhteistyössä niiden kanssa toimivat PT-ohjaajat. Yhden ketjun julkilausuttuna tavoitteena on, että he olisivat päätoimisia työntekijöitä. Muutoin ohjaajat toimivat joko yrittäjinä tai nollasopimus-työntekijöinä.

PT-alalle on kehittynyt myös muuta liiketoimintaa, kuten alan koulutusta sekä työvoimavälitystä ja PT- ja ryhmäliikunnanohjauspalvelujen tarjoamista alihankintapalveluna kuntosaleille. Lisäksi alalla toimi yrityksiä, jotka ovat kehittäneet oman PT-konseptinsa sekä koonneet sitä toteuttamaan oman PT-yrittäjien verkostonsa. Näiden konseptien luonne sekä palvelujen laajuus vaatii oman tutkimuksensa.

TIMO ALA-VÄHÄLÄ, FM
Väitöskirjatutkija
Jyväskylän yliopisto
Sähköposti: timo.alavahala@jyu.fi

Artikkeli perustuu verkkojulkaisuun Selvitys Personal Training -toiminnasta Suomessa, joka on kokonaisuudessaan julkaistu Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilla lts.fi.

LÄHTEET

Alanen, M-M (2019). Personal trainer -koulutus ja ammatti Suomessa. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Kevät 2019.

Ammattina personal trainer 2.0. Trainer4you. (https://www.trainer4you.fi/tietopankin-esikatselu).

Koskinen, S. (2014). Personal Trainer -koulutus Suomessa. Liikuntatieteellinen Seura, Helsinki 2014.

Laakso, K. (2017). Employment and working models of Trainer4You graduated personal trainers now and in the future.

Personal Training katsaus 2018. Trainer4you. (https://www.trainer4you.fi/tietopankin-esikatselu).

Kuluttajaliitto (2016). Selvitys kuntosaliketjujen hinnoista. 1/2016.

Suomen Kunto- ja terveysliikuntakeskusten SKY ry, Auktorisoitu personal trainer – APT Koulutusten sisältö- ja osaamisvaatimukset Suomessa. Ei päiväystä. https://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2018/08/SKY-EQF-4-Personal-trainer-koulutusten-sisältö-final.pdf.

Suomen Kunto ja terveysliikuntakeskusten SKY ry:n Standardit Personal Trainer koulutuksille Suomessa. Ei päiväystä. https://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2018/08/SKY-EQF-4-Personal-trainer-standardit-final.pdf

Pienet PT-palveluja tarjoavat yritykset profiloituvat usein omistajayrittäjän persoonan varaan.

Miten selvitys tehtiin?

Liikuntatieteellinen Seura toteutti keväällä 2019 hankkeen, jonka tavoitteena oli arvioida personal training (PT) -palvelujen volyymia, ammatissa toimivien henkilöiden määrää sekä hahmottaa alan liiketoiminnan luonnetta. Projektin päämääränä oli tuottaa arvio personal trainer -toiminnan volyymista ja liiketoiminnan luonteesta sekä käytettävissä olevista lähteistä ja tuottaa siten pohjamateriaalia mahdollisille jatkoselvityksille. Projektia on alustavasti käsitelty Liikunta & Tiede -lehden numerossa 2–3/2019 julkaistussa kirjoituksessa.Tässä artikkelissa on esiteltyprojektin keskeiset tulokset. Yksityiskohtaisempi loppuraportti julkaistaan Liikuntatieteellisen Seuran sivuilla samaan aikaan kuin Liikunta & Tiede 5/2019 ilmestyy.

Tutkimusta varten Liikuntatieteellinen Seura tilasi Suomen Asiakastieto Oy:ltä luettelon yrityksistä, jotka kuuluivat yritysrekisterissä luokkiin urheilu ja liikuntakoulutus (85 510), urheilulaitosten toiminta (93 110), kuntokeskukset (93139) ja muu urheilutoiminta (93 190). Esikarsinnan jälkeen listalle jäi 5 471 yritystä. Jokaisen yrityksen osalta tarkastettiin toimialakuvaus ja verrattiin sitä yrityksen muuhun tiedotukseen: verkkosivuihin, facebook-sivuihin ja mahdollisiin lehtijuttuihin.

Lopulliseen tarkasteluun sisältyy 1 061 yritystä, joiden on perusteltua olettaa tarjoavan PT-palveluita. Todennäköisesti ulkopuolelle jää yksittäisiä ohjaajia, jotka eivät anna yritysrekisteriin asiasta tietoa, eivätkä mainosta toimintaansa omilla web-sivuilla tai esimerkiksi facebookissa. Rekisterissä voi olla myös yrityksiä, jotka ilmoittavat tarjoavansa PT-palveluja, mutta käytännössä keskittyvät johonkin muuhun. Lisäksi muutama valtakunnallisesti toimiva yritys on määritellyt toimintansa mainittujen neljän toimialaluokan ulkopuolelle.