

LIKUNNASTA HYVÄÄ OLOA JA PÄÄOMIA
Tarkastelussa kuntokeskuksissa liikkuvat naiset

Nea Fagerlund

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Fagerlund, N. 2020. Liikunnasta hyvää oloa ja pääomia: tarkastelussa kuntokeskuksessa liikkuvat naiset. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 85 s.

2000-luvulla esiin nousseen kuntoilubuumin seurauksena yksityisen liikuntayritysten määrä on kasvanut, minkä seurauksena yksityisen sektorin liikuntapalvelutarjonta on monipuolistunut. Kuntoliikunnan kehityksen taustalla on suurempi yhteiskunnallinen muutos, mikä on muuttanut suomalaista liikuntakulttuuria ja sitä myötä myös liikunnan harrastamisen muotoja ja merkityksiä. Tässä tutkimuksessa, kuten yleensäkin sosiologiassa, perehdytään yksilön käyttäytymiseen ja valintoihin, joita tarkastellaan sosiaalisen ympäristön ja kulttuuristen normien kontekstissa.

Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitettiin kuntokeskusten naisasiakkaiden antamia merkityksiä omalle liikkumiselleen. Lisäksi tarkasteltiin niitä pääomia, joita kuntokeskuksessa liikkumalla kartutetaan ja sitä, kuinka nämä pääomat heijastavat liikkumista yhteisöllisenä ja yksilöllisenä valintana. Näiden rinnalla tarkastelen sosiaalisen ympäristön rakenteen ja paineen vaikutusta yksilöiden liikkumiseen. Tutkimuksen aineisto kerättiin temahaastatteluilla ja aineisto analysoitiin teoriasidonnaisella analyysillä. Haastateltavia (n=6) oli kahdesta suuresta kaupungista ja kaikki haastateltavat olivat jonkin kuntokeskuksen jäseniä.

Tutkimusaineiston perusteella tärkeimmät liikkumiselle annetut merkitykset olivat hyvä olo, kokonaisvaltainen hyvinvointi, kunnossa pysyminen ja sosiaaliset suhteet. Haastateltavat olivat omaksuneet liikunnallisen elämäntavan jo lapsena ja he antoivat liikkumiselleen useita myönteisiä merkityksiä. Liikkumalla kartutettiin erilaisia pääomia, joista tärkeimpinä korostuivat energiapääoma ja sosiaalinen pääoma. Vaikka yhteiskunnan rakenteiden modernisoituminen on mahdollistanut sen, että yksilöt voivat suhteellisen vapaasti kehittää omaa identiteettiään ja elämäntyyliään, ei ihmisten halu liittyä ja kokea yhteyttä ole kadonnut mihinkään. Kuntokeskuksessa liikkuvat naiset tiedostivat myös, että liikunnan harrastamisella on sosiaalisesti korkea arvo yhteiskunnassamme. Tämän takia liikunnan harrastaminen ja aktiivinen elämäntapa nähtiin vahvuutena esimerkiksi työelämässä. Yhteiskunnalliset arvot ja muiden mielipiteet ohjaavatkin väistämättä ihmisten valintoja.

Asiasanat: vapaa-aika, elämäntapa, merkitykset, liikunta, pääoma

ABSTRACT

Fagerlund, N. 2020. Well-being and capitals by physical activity: females exercising in sports centers reviewed. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 85 pp., 1 appendix.

As a result of the exercise boom of the 2000's there has been an increase of privately owned training facilities. This has led to a more diversified selection of exercise services offered by the private sector. There is a greater societal change behind the development of fitness training which has changed the Finnish sports culture and consequently the forms and meanings of exercise. In this study, as usual in sociology, the focus is on behavior and choices of an individual which is observed in the context of a social environment and cultural standards.

In this master's thesis the meanings of exercise for female clients of fitness centers were investigated. In addition, such capitals that are achieved by exercising in fitness centers were investigated and how these capitals reflect the exercise as a communal and individual choice. I am also examining how the current structure of the social environment and the social pressures affect individual's exercising. Materials to this study were gathered by themed interviews which were analyzed by theory-bound analysis. All interviewees (n=6) were from two different major Finnish cities and were members of a fitness center at the moment of the interviews.

Based on the research data the main reasons for exercise were the good feeling gained by exercising, overall well-being, staying fit and social relationships. All interviewees had embraced an active lifestyle at an early age and gave multiple positive meanings for exercising. Exercise was used as a way of accumulating different capitals, of which the most important were the energy capital and social capital. Even though the modernization of structures of the society has enabled individuals to freely develop their identities and way of life, the people's desire to unite and feel connected has not vanished. All the interviewed women exercising in the sports centers also realized the great social value the exercise has in our society. For this reason, hobbies and active way of life were seen as a definite asset for example in the working life. Values of society and other people's opinions inevitably guide people's choices.

Key words: spare time, way of life, meanings, physical activity, capital

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KUNTOLIIKUNTAA KULUTUSYHTEISKUNNASSA	4
2.1 Liikuntakulttuuri	4
2.2 Vapaa-aikaa kuntokeskuksessa	6
2.3 Elämäntavat ja -tyylit kulutusyhteiskunnassa.....	9
3 LIIKUNTASOSIALISAATIO LIIKUNTASUHTEEN PERUSTANA.....	13
3.1 Liikuntasuhde.....	13
3.2 Liikunnan merkitystekijät.....	16
3.3 Liikuntasosialisaatio.....	19
4 ARKIELÄMÄN VALINNAT –MIKÄ NIITÄ SELITTÄÄ?.....	22
4.1 Toimijan ja rakenteiden välinen suhde valintojen tulkitsemisessa	23
4.2 Distinktioteoria ja strukturalistinen konstruktionismi	24
4.2.1 Pääomat ja kulttuurinen maku.....	25
4.2.2 Maku suomalaisen liikuntakulttuurin kentillä.....	28
4.3 Kulutusteorioita.....	29
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
5.1 Tutkimustehtävät.....	31
5.2 Tutkijan esiymmärrys ja tieteenfilosofiset lähtökohdat	32
5.3 Teemahaastattelut ja haastateltavat	34
5.4 Tutkimusaineiston analysointi	37
5.5 Tutkimusetiikka.....	40
6 TULOKSET.....	42

6.1 Liikuntasuhde.....	42
6.1.1 Lapsuudesta perityt liikuntatottumukset ja omakohtainen liikunta.....	42
6.1.2 Liikkumisen merkitykset.....	47
6.2 Liikkuminen yksilöllisenä ja yhteisöllisenä valintana.....	52
6.2.1 Pääomien hyödyntämistä ja kartuttamista.....	53
6.2.2 Sosiaalisen ympäristön rakenne ja paine	61
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	69
7.1 Keskeisimmät tutkimustulokset ja päätelmät.....	69
7.2 Tutkimuksen arviointi	73
7.3 Tutkimuksen luotettavuus.....	75
7.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	76
LÄHTEET	78

1 JOHDANTO

Tänä päivänä yhä useammalta löytyy jäsenyys kuntokeskukseen, kuntosalille, CrossFit-salille tai muuhun vastaavaan kaupalliseen liikuntapalveluun. Yksityisen sektorin osuus liikuntapalveluiden tuottajana on kasvanut viime vuosina merkittävästi. 2000-luvulla alkaneen ”fitnessbuumin” myötä esimerkiksi kuntokeskukset ovat tavoittaneet valtavan joukon erilaisia liikkujia (Laine 2015). Liikuntapalveluiden tarjoajille on auennut uudenlaisia mahdollisuuksia liikuntakulttuurin muututtua eriytyneempään ja kaupallistuneempaan suuntaan. Liikuntapalveluiden kysynnän ja tarjonnan kasvun myötä ihmisten odotukset palveluita kohtaan ovat kuitenkin kasvaneet, mikä on lisännyt yritysten välistä kilpailua markkinoilla. Jotkut kuntokeskukset tarjoavat palveluita myös teknologiavälitteisesti, mikä on hyvä esimerkki siitä, kuinka moninaiset liikunnan kuluttamisen vaihtoehdot ovat.

Kuntokeskuksessa liikkuminen on vapaa-ajan valinta, kulutusvalinta, johon liittyy yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös yhteisöllisiä ja kulttuurisia tekijöitä. Kaupallistumisen seurauksena vapaa-ajasta on tullut suurta bisnestä, joissa eri tahot kilpailevat ihmisten kiinnostuksesta. Postmodernissa yhteiskunnassa liikkumista on kuvailtu kulutusvalinnaksi, jonka avulla yksilö voi muokata omaa identiteettiään ja elämäntapaansa. Sama tuote tai palvelu voi olla eri kuluttajille merkityksiltään hyvinkin erilainen. Monet harrastavat liikuntaa puhtaasti oman hyvinvointinsa takia, mutta sen lisäksi liikunnan harrastaminen saatetaan nähdä henkilökohtaisena velvollisuutena tai statusarvona. Yhteiskunnassa arvostetaan liikkumista ja sosiaalinen media antaa oman vaikutuksensa ihmisten valintoihin. Kaiken terveystieteiden ohella liikunnasta on tullut trendikästä ja tietynlainen muoti-ilmiö. Sosiaaliseen mediaan ladataan treenikuvia kuntokeskuksista, luontopoluilta ja liikuntamatkoilta. Liikkumiselle annetut merkitykset ja yhteiskunnan asettamat raamit antavatkin mielenkiintoisen tarkastelukulman kuntokeskusten naisjäsenten liikkumiseen.

Nykyisessä kulutusyhteiskunnassa yksityisiä liikunta- ja hyvinvointipalveluita käyttävät ihmiset voidaan nähdä paitsi liikkujina myös kuluttajina, jotka haluavat ostaa palvelunsa valmiina säästääkseen aikaa muille elämänalueille. Tämän takia esimerkiksi ryhmäliikuntatunnit voivat joillekin liikkujille olla sopiva valinta, koska ei tarvitse muuta kuin

saapua paikalle ja tehdä mitä joku muu kääsee. Vielä helpommaksi liikkumisen tekee erilaiset kotitreenivideot ja virtuaalijumpat, joita voi toteuttaa kotona.

Laajemmat yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet siihen, että liikunnalle annetut merkitykset ovat monipuolistuneet. Samalla kun vapaa-ajan valinnat näähdään yhä enemmissä määrin yksilön omina valintoina ja identiteetin luomisena, on yhä olemassa paljon yhteiskunnallisia ilmiöitä ja rakenteita, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa suuntaan tai toiseen. Sosiologian klassikot tarjoavat niin toimintateoreettisia kuin rakenneteoreettisiakin lähestymistapoja ihmisten valintojen ymmärtämiseksi (Jokinen & Aro 2014, luku 7). Jotkin näistä klassikoista toimivat tutkimuksessani apuvälineenä, jotta tätä yksilön ja yhteisön välistä vuorovaikutussuhdetta olisi helpompi ymmärtää ja tulkita. On toki syytä muistaa, ettei klassikoidenkaan ajatukset ole ongelmattomia tai tarjoa tyhjentäviä ratkaisuja, minkä takia myös niihin on suhtauduttava tietyllä varauksella.

Aiempaa tutkimustietoa yksityisen sektorin tuottamista liikuntapalveluista ja niiden käyttäjistä on jonkin verran, mutta niissä liikkumista tarkastellaan enimmäkseen motiivien ja motivaation näkökulmista. Tutkimuksia liikunnan merkityksistä löytyy jonkin verran eri kohderyhmistä (ks. Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2010; Tiuhonen 2013), mutta useimmat liikkumisen merkityksiä koskevat tutkimukset on toteutettu määrällisin menetelmin. Hanna Vehmas (2010) on tutkinut väitöskirjassaan liikuntamatkailua vakavan vapaa-ajan näkökulmasta, jossa hän tarkasteli liikuntamatkailua muun muassa hyötynäkökulmasta pääomia hyödyntäen. Mielestäni hyötynäkökulma oli mielenkiintoinen tarkastelukulma liikkumiseen, minkä takia halusin hyödyntää sitä myös omassa tutkielmassani. Kati Kauravaara (2013) on puolestaan tutkinut nuorten miesten vähäistä liikkumista ja siihen liittyviä rakenteellisia selityksiä myös Bourdieun käsitteitä hyödyntäen. Mari Lehmuskallio tarkastelee väitöskirjassaan (2007) liikuntakulutusta kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Teos käsittelee laajasti sellaisia käsitteitä ja teemoja, joita hyödynnän omassa tutkielmassani. Myös Pasi Kosken (2000; 2004) teokset liikuntasuhteesta ja merkityksistä ovat toimineet tärkeinä lähteinä ja esiymmärryksen rakentajina.

Tutkielman kannalta merkittävä tutkimus on myös Miia Grenmanin (2019) tuore väitöskirja, joka käsittelee länsimaiseen kulutuskulttuuriin juurtunutta wellness-kulutusta ja -elämäntyyliä. Grenman tarkastelee hyvinvointia itsensä brändäämisen keinona, mikä tuo mielenkiintoisen näkökulman myös kuntokeskusliikkujien motiivien tarkasteluun. Kansainvälisistä teoksista olen hyödyntänyt Jennifer Smith Maguiren (2008) kirjaa *Fit for Consumption – sociology and the business of fitness*, joka tarjoaa kattavan sosiokulttuurisen ja historiallisen analyysin 2000-luvun alkupuoliskon kuntoliikuntakulttuurista. Kirjassa hyödynnetään Amerikan kuntokeskusalasta tehtyä tapaustutkimusta, jossa tarkastellaan muun muassa kehon merkitystä nykyisessä kulutuskulttuurissa. Lisäksi teos tarkastelee kuntoliikuntakulttuuria nimenomaan kuluttajanäkökulmasta, minkä takia se sopii hyvin tutkielmani aiheeseen.

Liikuntasosiologisesta näkökulmasta on mielenkiintoista syventyä liikkumisen merkityksiin, sekä niihin rakenteellisiin tekijöihin, joita liikkumisen taustalla on. Tarkastelen tutkimuksessani kuntokeskuksissa liikkuvien aikuisten naisten antamia merkityksiä omalle liikkumiselleen, sekä niitä kulttuurisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä, jotka selittävät liikkumista vapaa-ajan valintana. Tarkastelen liikkumisesta saatuja hyötyjä pääomien avulla, minkä rinnalla tarkastelen sosiaalisen ympäristön rakenteen ja paineen vaikutusta yksilön valintoihin. Lisäksi selvitän, millainen statusarvo liikunnallinen elämäntapa tai -tyyli tutkimushenkilöiden mielestä on ja kuinka paljon esimerkiksi ulkonäkö heille merkitsee. Aloitan tutkielmani tarkastelemalla lyhyesti postmodernia kulutusyhteiskuntaa ja liikuntakulttuurin muutosta. Kerron tutkimuskirjallisuuden perusteella niistä merkityksistä, joita liikunnalle on annettu aiemmissa tutkimuksissa. Lisäksi tarkastelen lähemmin liikuntasuhteen käsitettä ja liikuntasuhteen perustana toimivaa liikuntasosialisaatiota. Käsitellen lisäksi tarkemmin Bourdieun teoriaa pääomista ja postmoderneja kulutusteorioita, joista löytyy kiinnostavia näkökulmia ja käsitteitä liikkumisen tarkasteluun.

2 KUNTOLIIKUNTAA KULUTUSYHTEISKUNNASSA

Tässä luvussa käsittelen liikuntakulttuurin muutosta ja tarkastelen postmodernin yhteiskunnan erityispiirteitä. Lisäksi tarkastelen kuluttamisen käsitettä ja sitä kautta yksilön arkielämän valintoja selittäviä tekijöitä. Tutkimusaihetta voidaan pitää ajankohtaisena myös kulutuskulttuurin ja median näkökulmasta, sillä niiden rooli ihmisten elämässä on suurempi kuin koskaan aikaisemmin. Sivuumalla liikuntakulttuuria tästä näkökulmasta, voimme oppia lisää liikunnasta, yhteiskunnasta ja sen toimijoista.

2.1 Liikuntakulttuuri

Yhteiskunnallista muutosta jäljittäessään sosiologit ovat hahmottaneet kolme erillistä yhteiskuntavaihetta: esimodernin, modernin ja jälkimodernin. Jälkimodernia kutsutaan myös postmoderniksi. Joissakin yhteyksissä vaiheista on puhuttu myös esiteollisena, teollisena ja jälkiteollisena. (Itkonen 2012b, 170.) Yhteiskunnan muutoksen mukana myös liikuntakulttuuri on muuttunut, mikä on muuttanut myös liikkumisen motiiveja ja liikunnan harrastamisen muotoja (Zacheus 2008, 63).

Kuntoliikunnan suosio alkoi kasvaa 1960-luvulla, kun vapaa-aika lisääntyi, työ keveni ja arkiliikunta väheni. Kuntoliikunnan yleistymisen seurauksena vaihtoehtoisia liikuntakulttuurin muotoja alkoi ilmaantua. Uusia lajeja syntyi ja samalla liikunnan tarjonta ja harrastamisen tavat monipuolistuivat. Suomalainen yhteiskunta vaurastui 1980-luvulla, minkä seurauksena perinteiden merkitys väheni, yksilölliset valinnat ja elämäntyyllilliset muutokset korostuivat. (Itkonen 2012b; Zacheus 2008.) Suomalainen liikuntakulttuuri siirtyi muutaman kymmenen vuoden aikana *”luonnonmukaisesta arkiliikunnasta ja kilpailukeskeisyydestä eriytyneeseen, välineellistyneeseen ja teknistyneeseen liikuntakulttuuriin”* (Zacheus 2008, 58). Jälkimodernissa liikunnassa arvostetaan liikkumisen tuottamia elämyksiä, haasteita ja näiden jakamista muiden samanhenkisten ihmisten kanssa (Liikanen 2015, 103). Kuntoliikunnan ohella voimme puhua vapaa-ajan liikunnasta tai terveysliikunnasta. Tarjonnan lisääntyttä ihmisten liikkumistavat ja -muodot ovat monipuolistuneet ja vaihtoehtoja löytyy laidasta laitaan. (Vehmas 2010, 46.)

Vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen (Mononen, Blomqvist, Hakamäki, Laine & Mäkinen 2018) mukaan Suomen aikuisväestöstä 82,3 prosenttia kertoo harrastavansa liikuntaa, urheilua, kuntoilua tai ulkoilua. Omaehtoiset liikuntamuodot, kuten lenkkeily, ulkoilu, pyöräily ja uinti ovat edelleen aikuisväestön suosiossa. Kuntosaliharjoittelu on tutkimuksen mukaan toiseksi suosituin liikuntamuoto heti kävelylenkkeilyn jälkeen, mikä kertoo kuntosaliharjoittelun asemasta sekä naisten että miesten suosimana lajina. Naiset käyttävät tutkimuksen mukaan selvästi miehiä enemmän yksityisten yritysten palveluja. Naisten suosimista liikuntamuodoista muun muassa ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu tapahtuvat suurimmaksi osaksi yksityisissä yrityksissä. Mainitsemisen arvoista on myös se, että jooga oli kasvattanut suosiotaan naisten keskuudessa. (Mononen ym. 2018, 15, 21.)

Liikunnan harrastamisessa voidaan hahmottaa ero sukupuolten välillä sen perusteella, mitkä lajit ovat suosituimpia naisten ja miesten kohdalla. Lisäksi myös sukupolvien välinen ero on hahmotettavissa suosituimpia lajeja tarkasteltaessa. 1920–1930-luvulla syntyneet harrastivat perinteisiä kuntoliikuntaliikuntalajeja, kuten esimerkiksi hiihtoa ja juoksua. Sen jälkeen syntyneiden sukupolvien liikunnan harrastamisessa huomio kiinnittyy kuntoliikunnan suosioon. 1960-luvulla syntyneiden kohdalla liikkumista leimaa liikuntakulttuurin murros, jolloin liikuntaa alettiin harrastamaan sitä varten suunnitelluissa paikoissa. 1970-luvulla syntyneitä voidaan kutsua teknistyneeksi sukupolveksi, kun taas 1980-luvulla syntyneitä eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolveksi. (Zacheus 2008.) Eriytyneen liikuntakulttuurin myötä lajeja on tullut lisää ja liikunnan harrastaminen on monipuolistunut kaupallistumisen ja kulutuksen lisääntymisen myötä. Myös liikkumisympäristöt poikkeavat täysin aiempien sukupolvien liikkumisympäristöistä (Itkonen 2017).

Liikunnan harrastaminen on myös yhteydessä yhteiskunnan kerrostuneisuuteen ja liikunnallinen elämäntapa on yhteiskunnassamme polarisoitunut ilmiö. Tutkimusten mukaan sosioekonomiset erot näkyvät liikunnan harrastamisessa niin, että korkea koulutus ja tulot ennustavat liikunnallista aktiivisuutta. Lisäksi on huomioitava, että liikunnan harrastaminen ei jakaudu tasaisesti eri puolilla Suomea. Liikkumismahdollisuudet ovat riippuvaisia asuinpaikasta: syrjäseuduilla asuvat ovat edelleen pitkälti omaehtoisen liikkumisen varassa, kun taas kaupungissa on helpompi harrastaa maksullista ja monipuolista liikuntaa. (Kahma 2011, 63; Purhonen 2014, luku 6)

Liikuntakulttuurin muutoksessa fyysisyyden, rentoutumisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin merkitys on noussut, kun taas esimerkiksi kilpailun merkitys on laskenut. Liikuntakulttuurin sanotaankin olevan aiempaa eriytyneempää, kaupallistuneempaa ja mediavetoisempaa. Organisoitun liikunnan osalta se on myös aikuisvetoisempaa ja ammattimaisemmin orientoitunutta kuin aikaisemmin. (Zacheus 2010, 60–61.)

2.2 Vapaa-aikaa kuntokeskuksessa

Suomessa liikuntalakiin (390/2015) on kirjattu eri toimijoiden vastuualueet. Perinteisesti kuntien tehtävänä on ollut liikuntapaikoista ja olosuhteista vastaaminen, kun taas liikunnan vapaaehtoistoimijoiden eli liikunta- ja urheiluseurojen tehtävänä on ollut toiminnan organisointi. Viimeisten vuosikymmenten aikana yksityisen sektorin merkitys liikuntapalveluiden tuottajana on kuitenkin kasvanut huomattavasti. (Itkonen & Laine 2015, 10.) 1990-luvun taloudellisen laman myötä kunnallisen liikuntahallinnon resurssit heikkenivät, minkä takia yksityisen sektorin palvelutuotannon osuutta oli lisättävä (Ilmanen 2015). Tuore aikuisten liikunnan harrastamista käsittelevä tutkimus vahvistaa yksityisten yritysten merkityksen kasvun liikuntapalveluiden tuottajana, sillä urheiluseuratoiminta on jäänyt sen jalkoihin aikuisväestön liikunnan harrastamisen kontekstina (Mononen ym. 2018).

Liikunta- ja urheilualan yritykset harjoittavat liiketoimintaa, joka tähtää taloudelliseen voittoon. Tarkastelen tutkimuksessani kuntokeskusten tarjoamia liikuntapalveluita, en pelkkiä kuntosaleja. Kuntokeskusten palveluiden käyttäjämäärä on kasvanut tällä vuosituohannella lähes kolminkertaiseksi. Yhtenä selittävänä tekijänä kuntokeskusten suosion kasvussa 2000-luvulla voidaan pitää jäsenyyteen perustuvan kuntokeskusajattelun vakiintumista osaksi kuluttajien arkea. (Laine 2015, 85.) Kuntosalibisnes on kukoistanut Suomessa jo 2000-luvun alkupuolelta lähtien, kun rautatankojen täyttämien kuntosalien rinnalle alkoi nousta kokonaisvaltaisia kuntokeskuksia monipuolisin liikunta- ja hyvinvointipalveluin. Kaupalliset kuntokeskukset toimivat liikunnallisen elämäntavan tuottajina ja kuluttajina (Maguire 2008, 104). Kuntosalin lisäksi kuntokeskukset tarjoavat asiakkailleen monipuolisia ryhmäliikuntatunteja ja erilaisia oheispalveluita, kuten esimerkiksi saunaosaston, lapsiparkin, kahvion ja solariumin. Laineen

(2015, 85) mukaan kuntokeskusalan kasvu on keskittynyt enimmäkseen alan suurimpiin toimijoihin, mutta myös pienempien liikuntayrityksien määrä on ollut kasvussa.

2010-luvulle tultaessa myös CrossFit-salit yleistyivät ja alkoivat kasvattaa suosiotaan. CrossFitissä korostetaan toiminnallista harjoittelua ilman kuntosalilaitteita. Kilpailun kiristytessä kuntokeskukset puolestaan alkoivat kopioida CrossFitin harjoitusideologiaa ryhmäliikuntatunteihinsa, mitä on jouduttu selvittämään jopa markkinaoikeudessa asti (Kauppinen 2016, 48). Vuonna 2014 Suomeen rantautui TFW (Training for Warriors), joka on yhdysvaltalaisen valmentajan Martin Rooney'n kehittämä ainutlaatuinen valmennusmetodi. Alun perin metodi suunniteltiin huippu-urheilijoille, mutta ajansaatossa sen on todettu sopivan kaikenlaisille kuntoilijoille. (TFW 2019) TFW salit erottuvat yleisimmistä kuntokeskuksista omalla treenifilosofiallaan, minkä avulla he houkuttelevat kuluttajia tarjontansa pariin. Korostamalla toiminnallista harjoittelua, yritys pyrkii erottautumaan tavallisista kuntokeskuksista, tarjoamalla jotain erityistä ja ainutlaatuista. Esport Center on myös hyvä esimerkki siitä, kuinka kuntokeskuksia kehitetään entistä paremmiksi ja monipuolisimmiksi. Se on Pohjoismaiden suurin sisäliikuntakeskus, joka tarjoaa liikunta- ja hyvinvointipalveluita Espoossa ja Helsingissä yhteensä kuudessa liikuntakeskuksessa. Keskus on Suomen monipuolisin: ryhmäliikunnan ja kuntosalin lisäksi keskus tarjoaa boulderointiseinän, street workout –alueen, sisäjuoksuratoja, kamppailukeskuksen ja sisämailapelejä.

Kokonaisvaltaista hyvinvointia korostavat lajit, kuten jooga ja pilates, ovat nostaneet suosiotaan globaalissa hyvinvointikulttuurissa. Esimerkiksi joogasta on tullut muodikas ja suosittu harrastus 2000-luvulta lähtien. Joogan suosio liittyy vahvasti nykypäivän kulutuskulttuuriin, jossa sen tärkeimpiä myyntivaltteja ovat ulkonäkö, hyvinvointi ja terveys. (Puustinen, Rautaniemi & Halonen 2013.) Myös kuntokeskusten ryhmäliikuntatuntivalikoimista löytyy yhä enemmän rentouttavia treenimuotoja suorituskeskeisten tuntien vastapainona. Grenmanin (2019) mukaan tasapainon löytämisestä on tullut uusi statusarvo, minkä seurauksena myös unen ja palautumisen merkitystä korostetaan entistä enemmän. Tämä on johtanut palauttavien ja lempeiden harjoitusmuotojen suosion kasvuun.

Kaupalliset liikunta- ja hyvinvointipalvelut monipuolistuvat koko ajan, minkä seurauksena kuluttajilla on yhä enemmän valinnanvaraa ja myös mahdollisuus nostaa omia vaatimuksiaan. Samalla liikuntayritysten välinen kilpailu markkinoilla kiristyy entisestään ja kuntokeskukset pyrkivät erottautumaan muista omalla persoonallisella tyyllillään (Maguire 2008, 99). Liikunnan ja urheilun eriytyminen ja kaupallistuminen ovat sekä haaste että mahdollisuus liikunnan harrastamiselle. Liikunnan harrastamisesta on tullut kiistatta yhä enemmän taloudellisista resursseista riippuvainen kulutusmuoto, mikä vähentää vähävaraisten harrastamisen edellytyksiä. Parhaimmillaan tämä muutos kuitenkin lisää erityyppisten lajien näkyvyyttä ja harrastamisen mahdollisuuksia. (Vehmas 2012, 115.)

Tässä tutkimuksessa liikkumista tarkastellaan vapaa-ajan valintana. Stebbinsin (2001) vakavan ja rennon vapaa-ajan käsitteitä on kehitetty soveltumaan myös länsimaiseen vapaa-ajan kulttuuriin. Berg (2015) määrittelee Stebbinsin vakavan vapaa-ajan (serious leisure) käsitteen ”*vapaaehtoisuuteen perustuvaksi amatööri-, harrastelija- tai uratasoiseksi toiminnaksi, jonka harjoittaminen vaatii aktiivista itsen kehittämistä ja taitojen oppimista*”. Tällöin toiminnalle asetetaan tavoitteita ja päämääriä. Harrastaja saa toiminnastaan kulttuurista ja sosiaalista pääomaa, jolloin se on myös tärkeä osa hänen identiteettiään. (Berg 2015, 90.) Yhä useammin kuntoliikkujatkin asettavat itselleen tavoitteita ja päämääriä, joiden eteen he hikoilevat kuntokeskuksissa useampana päivänä viikossa. Tällöin heidän tavoitteellinen vapaa-aikansa täyttää vakavan vapaa-ajan piirteet. Vakavaan vapaa-aikaan liittyy vahvasti hyötynäkökulma, jolloin vapaa-aika halutaan käyttää merkityksellisesti ja hyödyllisesti erilaisia pääomia kartuttaen.

Rento vapaa-aika (casual leisure) tarkoittaa puolestaan toimintaa, joka on mielekästä ja sisäisesti palkitsevaa (Stebbins 2001). Joillekin kuntokeskuksen asiakkaista esimerkiksi osa ryhmäliikuntatunneista voi olla omaa mielekästä aikaa, jossa ei tarvitse rasittaa kehoa eikä mieltä. Kuntokeskus voi tällöin toimia myös sosiaalisena ympäristönä, jossa pääsee tapaamaan ihmisiä ja irrottautumaan omasta arjesta. Kunnon kohottaminen tai lihasten kasvattaminen ei kuulu kaikkien kuntokeskusliikkujien prioriteettilistan kärkeen. Sen sijaan ”kuntokeskushengailun” sosiaalinen merkitys voi olla hikitreeniä huomattavasti tärkeämpää.

2.3 Elämäntavat ja -tyylit kulutusyhteiskunnassa

Postmodernismin käsitteet ovat tärkeä keskusteluaihe sosiologiassa, erityisesti kulutussosiologian kentällä. Sosiokulttuurisesti postmodernismilla tarkoitetaan kulttuuristen normien heikentymistä, joka on lisännyt yksilöiden valinnan vapautta ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään. Kuluttamisesta tuli sosiologian keskeinen käsite 1980-luvulla, mihin puolestaan liittyi keskustelu postmodernista ajasta. Kulutussosiologian mielenkiintona onkin ollut selvittää kulutuksen ja yhteiskunnan rakenteiden välisiä suhteita. (Räsänen 2000, 82.)

Elinolojen parantuminen sekä vapaa-ajan että tulojen lisääntyminen loivat pohjaa kulutusyhteiskunnan syntymiselle. Yksilöä, markkinoita ja kilpailua korostava yhteiskunta edellytti kulutusta, joka alettiin nähdä myös kulttuurisena ja sosiaalisena prosessina taloudellisen prosessin lisäksi. Kansalaiset alettiin nähdä yhä enemmän kuluttajina ja yksilöinä, jotka voivat omilla valinnoillaan ohjata markkinoita. (Ahlqvist 2000, 41.)

Postmodernismin käsite on haastava ja sen yksiselitteinen määrittäminen taitaa olla jopa mahdotonta. Postmodernia yhteiskuntaa ja muuttunutta liikuntakulttuuria voidaan kuvata Baumanin notkean modernin käsitteen avulla. Notkea moderni kuvaa yksilöllisyyttä, muutosta ja joustavuutta (Bauman 2002, 7–8). Juuri niitä asioita, joita nykypäivänä arvostetaan. Postmodernilla aikakaudella korostuvia elementtejä ovat yksilöllisyyden lisäksi myös valinnanvapaus ja elämyksellisyys. Ihmiset käyvät yhä enemmän ostoksilla ja käyttävät myös yhä enemmän aikaa ja rahaa ostoksiin. Kuluttamisessa korostuu valinnat ja ylipäättään yksilön mahdollisuus valita. Kuluttajille juuri mahdollisuus valita voi olla jopa tärkeämpää kuin se, mitä valitaan (Bauman 2002, 108). Notkean modernin piirteet heijastuvat myös liikuntakulttuuriin esimerkiksi lajien monipuolistumisena ja elämyksellisyyden korostumisena.

Elämäntavalla tarkoitetaan säännönmukaisia ja merkityksellisiä valintoja ja toimintoja, jotka kehittyvät sosialisatioprosessissa ja vakiintuvat ihmisen arkeen. Elämäntapa näyttäytyy ajankäytöllisinä valintoina ja kiinnostuksen kohteina ja siihen vaikuttavat vahvasti henkilön aikaisempi elämänhistoria, tausta sekä niiden pohjalta henkilölle muotoutuneet nykyiset asenteet ja arvot. (Roos 1988) Elämäntyyli on lähikäsite elämäntavalle; joskus käsitteitä

käytetään toistensa synonyymeinä, mutta yhä useammin käsitteet halutaan erottaa toisistaan. Elämäntapa on lähinnä sosiaalisesti perittyä, kun taas tiettyä elämäntyyliä puolestaan tavoitellaan aktiivisemmin (Räsänen 2004, 234). Kauravaara (2013) käsittää elämäntyylin ohuemmaksi käsitteeksi, sellaiseksi, jota on helpompi muuttaa. Elämäntapa on puolestaan pysyvämpi ja sen muuttaminen on huomattavasti hitaampaa ja työläämpää. Terveellistä ja liikunnallista elämää on hehkutettu sosiaalisessa mediassa jo pitkään, mikä omalta osaltaan on edistänyt sitä, että liikkumisesta on tullut elämäntyyli, jota aktiivisesti tavoitellaan.

Kuluttaminen on nykypäivänä yksi identiteetin osatekijöistä ja Baumanin (2002, 104) mukaan ”*ainutlaatuinen ja yksilöllinen identiteetti rakennetaan sellaisen aineen avulla, jota kaikki ostavat ja johon pääsee käsiksi vain ostamalla*”. Kuluttamiseen ei vaikuta enää ensisijaisesti tietoiset tarpeet, vaan yksilön halu (Bauman 2002, 93). Kulutus sisältää arjen välttämättömyyksien lisäksi vapaa-ajan ja kulttuurituotteiden kulutuksen (Noro 2007, 88). Myös arjen välttämättömyksiä, kuten vaatteita, ruokaa ja asuntoa kulutetaan hyvin eri tavoin. Tästä esimerkkinä voidaan pitää muotivaatteiden kuluttamista, jonka avulla yksilö muokkaa omaa identiteettiään ja elämäntyyliään. Kuluttamiseen vaikuttavat monet ulkoiset tekijät, kuten vertaissuhteet, perhe, ystävät, olosuhteet ja kulttuuri. Kulutus on siis myös kulttuurinen ja sosiaalinen ilmiö eikä pelkästään taloudellinen valinta. (Noro 2007, 87.)

Kulutustavoilla on mahdollista rakentaa omaa identiteettiään ja lisäksi kulutustavoilla on merkitystä esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa. Valinnoilla voidaan erottautua muista tai toisaalta samaistua muihin. Elämäntyyli perustuu kulutusvalinnoille ja kulutusyhteiskunta onkin johtanut elämäntyylien moninaisuuteen ja yksilöllistymiseen. Kulutustottumukset ovat helposti muutettavissa, minkä takia myös elämäntapaa ja identiteettiä on helppo jatkuvasti muokata ja muodostaa uudelleen. (Räsänen 2000, 84.) Identiteetti ei siis ainoastaan kehity, vaan sitä on myös mahdollista itse aktiivisesti kehittää. Identiteetti sisältää aina kaksi ominaisuutta, yhteisyyden ja eronteon eli sosiaalisen samaistumisen ja erottautumisen. (Kangaspunta, Aro & Saastamoinen 2011, 256.) Liikunnan harrastaminen on yksi niistä osa-alueista, jotka liittyvät elämäntapojen ja -tyylien muodostamiseen (Wheaton 2004).

Kuluttaminen määritellään sanakirjassa hyödykkeiden ja palveluiden käytöksi (Haarala 2009). Voidaan olettaa, että kulutusta tapahtuu, kun hyödykkeiden ja palveluiden kantamat kulttuuriset merkitykset kohtaavat kuluttajien sisäistämät merkitysrakenteet. Tällöin kuluttajan liittämät merkitykset hyödykkeeseen tai palveluun ovat oletettavasti pääosin myönteisiä. (Lehmuskallio 2007, 12). Ensisijainen liikuntakulutus jakautuu Lehmuskallion (2010, 31) mukaan kolmeen pääalueeseen: liikuntapalveluihin, penkkiurheilupalveluihin ja liikuntahyödykkeisiin. Tässä tutkielmassa keskitymme liikuntapalveluiden kuluttamiseen ja vielä tarkemmin kuntokeskuksen tarjoamien liikuntapalveluiden kuluttamiseen. Suomalaisen yhteiskunnan keskiluokan vaurastuminen on johtanut siihen, että ihmisillä on myös enemmän varaa sijoittaa erilaisiin tuotteisiin ja palveluihin. Yhteiskunnan muutosten seurauksena ihmisillä on myös aiempaa enemmän halua panostaa rentoutumiseen ja hyvinvointiin, mikä tarkoittaa palveluiden osalta kasvavia markkinoita (Grenman, Räikkönen & Wilska 2014).

Merkityspainotteista kulutussosiologiaa on kritisoitu 1990-luvun lopun jälkeen. Merkityksissä on kiinnitetty huomiota enimmäkseen ulkoisiin tavaroiden tai asioiden, kuten liikunnan, merkityksiin, vaikka olisi tärkeää lukea kuluttajien intentioita myös ”takaperin”. Tämä tarkoittaa kuluttajien intentioiden tarkastelua sen suhteen, mitä he haluavat viestittää muille kulutusvalinnoillaan. (Ilmonen 2000, 189.) Tarkasteltaessa liikuntapalveluiden käyttäjien antamia merkityksiä liikkumiselleen, on syytä huomioida myös tämä näkökulma. Leskisen ja Sorosen (2006) mukaan *”osa kuluttajista on hyvinkin tietoinen kulutuksen sosiaalisista signaaleista, merkityksistä, joita viestitään muille, kun jotain hyödykettä kulutetaan”*. Liikkumisvalinnoilla saatetaan haluta viestittää muille esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista, itsensä huolehtimisesta, taloudellisesta pääomasta, tavoitteellisuudesta tai hyvästä kunnosta. Kuntokeskuksen jäsenyys näyttäytyy muille motivaationa pitää itsestä hyvää huolta, riippumatta siitä ehtiikö palveluita edes käyttämään (Maguire 2008, 104). Liikunnan harrastaminen voidaan nähdä henkilökohtaisen velvollisuuden lisäksi statussymbolina tai yksinkertaisesti hyvinvointia tuottavana asiana (Grenman ym. 2014, 54).

Kuluttajaidentiteettiä on mitä enemmissä määrin tutkittu yksilöllisten kulutusvalintojen kautta, vaikka esimerkiksi kulutussosiologiassa on jo kauan painotettu myös kulutuksen yhteisöllisiä ja yhteisöllisesti rakentuneita symbolisia merkityksiä. Näkemys ihmisestä osana yhteisöä ei

ole mitenkään uusi, mutta se on ehkä jäänyt yksilöllisyyden korostamisen varjoon. (Autio 2011, 93.) Identiteetti syntyy aina sosiaalisten suhteiden ja kommunikaation tuloksena.

Maffesoli (1995) puhuikin uusyhteisöllisyydestä, jonka mukaan uudet yhteisöllisyyden muodot rakentuvat vapaa-ajan harrastusyhteisöjen ja kulutus- ja elämäntapayhteisöjen ympärille (Autio 2011, 92–93). Postmodernin kulutuskulttuurin myötä alettiin puhua uusyhteisöllisyydestä ja heimoistumisesta, jotka liittyivät uudenlaisen kulutuskulttuurin muotoihin. Mediateknologian kehityksen myötä internetistä on tullut uudenlainen sosiaalinen verkkomaailma, mikä on tarjonnut yhteisöllisyydelle merkittävän kasvualustan. Sosiaalinen media sisältää jatkuvasti kehittyviä ja monitasoisia vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden muotoja. (Kangaspunta 2011, 15.) Postmodernissa yhteiskunnassa sosiaalisella mediallyllä on suuri ja yhä kasvava merkitys ihmisten kulutusvalinnoissa ja samalla liikuntaan sosiaalistumisessa ja liikuntasuhteen rakentumisessa (Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg & Eskola 2014, 78). Nuoret ovat erityisen alttiita sosiaalisen median vaikutteille, minkä seurauksena tiettyjä valintoja saatetaan tehdä esimerkiksi sosiaalisen hyväksynnän toivossa. Sosiaalinen media voi toisaalta olla myös tukena liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa ja liikuntakipinän sytyttämisessä. Parhaimmillaan sosiaalisen median alustoilta saadaan vertaistukea ja inspiraatiota liikkumiseen esimerkiksi kotitreenivideoiden muodossa.

3 LIIKUNTASOSIALISAATIO LIIKUNTASUHTEEN PERUSTANA

Liikunta on monille tärkeä osa elämää ja postmodernissa yhteiskunnassa liikunnasta on tullut trendikästä ja arvostettua. Liikuntaan liitetään useita erilaisia sosiaalisia ja yksilöllisiä merkityksiä. Seuraavaksi tarkastelen liikuntasuhteen rakentumista ja sosiaalisen maailman käsitettä, jotka toimivat apuna liikunnalle annettujen merkitysten tarkastelussa. Lisäksi avaen merkityksen ja kulttuuristen merkitysrakenteiden käsitteitä.

3.1 Liikuntasuhde

Liikunta ja urheilu merkitsevät nykypäivänä monelle paljon. Liikuntaan ja urheiluun käytetään kuitenkin aikaa hyvin vaihtelevasti ja ihmiset harrastavat sitä eri syistä, minkä vuoksi liikunnan maailma näyttäytyy meille kaikille omanlaisenaan. Kun pohditaan liikkumiselle annettuja merkityksiä, on syytä tarkastella asiaa liikuntasuhteen kautta. Ihmisten liikuntaan suhtautumisen ja liikuntaharrastamisen analysoinnissa liikuntasuhteen käsite on osoittautunut toimivaksi käsitteeksi. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 89.)

Kosken (2004, 189–190) määritelmän mukaan liikuntasuhde kuvaa yksilön aseoitumista liikunnan kulttuurisesti rakentuvaan sosiaaliseen maailmaan. Liikuntasuhteen rakentumiseen vaikuttavat perimän ja ympäristön lisäksi ne kokemukset ja merkitykset, joita kohtaamme elämänvarrella. Liikuntasuhteella ei viitata pelkästään konkreettisiin liikunta- ja urheilusuorituksiin, vaan myös muihin tietoihin ja käsityksiin liikuntakulttuurista ja siihen liittyvistä merkityksistä. Lisäksi on muistettava, että liikuntasuhteen käsite on laaja; se rakentuu sekä tiedostettujen asioiden että tiedostamattomien perususkomusten ja olettamusten perusteella. Liikuntasuhde rakentuu siis elämän aikana kohdatuista liikunnan sosiaalisista maailmoista ja niiden kulttuurisista merkitysrakenteista. (Lehmuskallio 2007; Koski 2004, 190.)

Sosiaalinen maailma on vuorovaikutukseen perustuva toimijoiden, organisaatioiden, tapahtumien ja käytäntöjen kokonaisuus, jota yhdistävät samat intressit ja osallistumisen tasot. Sosiaalisen maailman osallistujista voidaan erottaa neljä eri ideaalityyppiä, joita ovat

muukalaiset, turistit, regulaarit eli vakio-osallistujat sekä insaiderit eli sisäpiiriläiset. (Koski 2004, 189–191; Unruh 1979, 115–129.) Tyytit erotellaan sen mukaan, kuinka ”*asiantunteva, aktiivinen, läheinen ja tärkeäksi koettu yksilön suhde tiettyyn kulttuuriin on*” (Lehmuskallio 2007, 16). Myös kuntokeskuksen jäsenistä voidaan tunnistaa nämä neljä osallistujatyyppiä. Osa jäsenistä kuuluu kuntokeskuksen sisäpiiriläisiin ja he ovat olleet jäseninä pitkään ja käyttää palveluilta ahkerasti. Toisaalta osa jäsenistä voivat jäädä osallistumisensa ansiosta muukalaisen tasolle, sillä he käyttävät palveluita harvemmin.

Kosken (2004, 192) määrittelemät liikuntasuhteen osa-alueet ovat omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen ja sportisointi. Kuluttajanäkökulmasta katsottuna omakohtaisella liikunnalla ja sportisoinnilla on liikuntasuhteen osa-alueista suurin vaikutus kuluttajan antamiin merkityksiin liikkumiselle kuntokeskuksissa. Tässä tutkielmassa tarkastellaan kuitenkin pääosin omakohtaista liikkumista.

Omakohtaisella liikunnalla viitataan henkilön liikunta-aktiivisuuteen, mikä rakentuu harrastettavien lajien, intensiteetin ja tavoitteiden kautta. Se pitää sisällään sekä omatoimiset ja organisoidut harrastukset että arkiliikunnan. (Koski 2004, 192.) Näiden perusteella yksilön liikuntasuhde voi jäädä pinnalliselle muukalaisen tasolle tai yltää jopa tärkeäksi yksilön identiteetin osatekijäksi (Lehmuskallio 2007, 18). Toinen tärkeä liikuntasuhteen rakentumiseen vaikuttava osa-alue on sportisaatio eli urheilullistuminen. Sillä viitataan liikuntaan, joka näyttäytyy merkityksineen myös sellaisilla elämänalueilla ja sellaisissa asiayhteyksissä, jotka eivät liity mitenkään liikuntaan ja urheiluun. Liikunnan ja urheilun merkitykset ulottuvat yhteiskunnan ja kulttuurin eri osa-alueille, ja ne saattavat muokata ajatteluamme tiedostamatta. Sportisaatiota ilmentää hyvin liikuntaan liittyvä kulutus, joka on muuttanut muotoaan postmodernissa yhteiskunnassa. (Koski 2004, 194; Lehmuskallio 2007, 18.) Kuntoilubuumi, sekä siihen liittyvät ruokailutottumukset ja urheilutekstiilien käyttö ovat kaikki hyviä esimerkkejä yhteiskunnan sportisaatiosta.

Koska tarkoituksena on pohtia sitä, millaisia merkityksiä kuluttaja antaa liikkumiselleen kuntokeskuksissa, on syytä perehtyä siihen, mitä merkitys käsitteenä tarkoittaa. Merkityksellä on kaksi ulottuvuutta: yhtäältä sillä viitataan siihen, mitä jokin asia symbolisesti tarkoittaa.

Toisaalta merkityksellä voidaan tarkoittaa jonkin asian arvolatausta eli merkittävyyttä. (Koski 2000, 145; Lehmuskallio 2017, 16.) Viime vuosikymmenten aikana tapahtuneet kulttuuriset muutokset ovat muokanneet vapaa-ajan mahdollisuuksia, mikä on omalta osaltaan muokannut liikunnan asemaa, merkityksiä ja sisältöjä (Koski 2004, 198). Eri ihmiset antavat samoille ilmiöille, tuotteille ja asioille eri merkityksiä niin kulttuurista toiseen kuin samankin kulttuurin sisällä (Eskola & Suoranta 1998, luku 2). Mielenkiintoista onkin pohtia sitä, kuinka samaan asiaan liitetyt merkitykset vaihtelevat ihmisten kesken.

Yksilön liikuntasuhde muodostuu erilaisista liikuntaan liittyvistä merkityksistä ja näiden merkitysten määrä, voimakkuus ja luonne vaikuttavat yksilön liikuntasuhteen vahvuuteen ja kestävyYTEEN (Koski 2004). Liikunnan merkitysten tunnistamiseksi on tarkasteltava liikuntaan liittyviä kokemuksia, asenteita, arvomaailmaa, mielikuvia, motivaatiota ja elämäntyyliä (Koski 2000, 145). Terveellisyys, aktiivisuus, nuorekkuus, dynaamisuus ja trendikkyys ovat esimerkkejä liikuntaan ja urheiluun liitetyistä myönteisistä merkityksistä (Koski 2004, 194). Liikuntakulttuurin muutoksen myötä liikunnalle annettujen merkitysten kirjo on kuitenkin kasvanut. Näin ollen perinteiset arvot, kuten terveys, hyvä olo ja fyysinen kunto ovat saaneet rinnalleen kilpailevia merkitystekijöitä. Näitä ovat liikunnan kehollisuus, nautinto ja elämykset. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 58–59.) Liikkumisen pääasiallinen tarkoitus ei siis välttämättä ole aina liikunta, vaan myös esimerkiksi verkostoituminen, näyttäytyminen ja osallistuminen.

Merkitykset konkretisoituivat instituutioissa, sosiaalisissa suhteissa, uskomuksissa, tavoissa, tottumuksissa sekä materiaalisen maailman ja sen esineiden käyttötavoissa. Nämä merkitykset, arvot ja katsomukset puolestaan rakentavat kulttuureita (Lehtonen 2004, 17). Lehtonen (2004, 18) sanoo merkitystulkintojen ja tätä kautta kulttuuristen ilmiöiden olevan intersubjektiivisia, jolla tarkoitetaan ihmisten välistä kokemusten sisällön jakamista vuorovaikutuksessa ja yhteisessä toiminnassa. Vaikka merkitykset perustuvat järkeen ja tunteeseen, myös kulttuuri ja sen antamat vaikutteet liittyvät merkitysten syntymiseen (Koski 2000, 145; Lehmuskallio 2007, 16). Merkitykset ovatkin kulttuurisia jäsennyksiä, jotka ohjaavat ihmisen valintoja ja päätöksentekoa. Itkosen ym. (2018) mukaan liikkumisen kulttuurisen merkityksen laaja ymmärtäminen avaakin uudenlaisia näkymiä liikkumisen syihin.

Tämän tutkimuksen osalta sivutaan monenlaisia kulttuureja, kuten postmodernia kulttuuria, kulutuskulttuuria, liikuntakulttuuria, kuntokeskuskulttuuria ja ruumiinkulttuuria. Kulttuurista puhuttaessa ajatellaan, että tietty kulttuuri sisältää tiettyjä käytänteitä, omaleimaisuuksia ja erityispiirteitä (Itkonen 2012a, 11). Kulttuuri on käsitteenä hyvin tulkinnallinen niin arkikielen kuin sosiologiankin käsitteenä. Kulttuuri ymmärretään usein elämäntapana, mutta yleisesti kulttuurilla viitataan siihen, mikä on opittua ja mikä siirtyy symbolien välityksellä ihmiseltä toiselle. Näitä ovat muun muassa tavat, uskomukset, lait, taidot ja tiedot. Kulttuurin käsitettä on oikeastaan jopa mahdotonta määritellä tyhjentävästi. (Koski 2000, 143.)

Kulttuurille on määritetty neljä tasoa, jossa kulttuuri ymmärretään ihmisten luomien merkitysten seittinä. Nämä neljä tasoa ovat ylhäältä alaspäin ovat artefaktit, normit ja säännöt, arvot ja arvostukset sekä perusolettamukset ja uskomukset. (Koski 2000, 143.) Artefaktit ilmentävät kulttuurin näkyvää osaa, kuten pukeutumista. Tässä pintatasolla kulttuuri ilmenee siis näkyvässä toiminnassa ja kielessä. Toisella tasolla säännöt ja normit ohjaavat toimintaa sosiaalisessa maailmassa ja ne saattavat viitata merkityksiin ja merkitysrakenteisiin. (Koski 2000, 143–144.) Kolmas taso tarkoittaa arvoja, arvojärjestelmiä ja arvostuksia, joihin normit perustuvat. Arvot puolestaan sisältävät merkityksiä. Kulttuurin syvin taso muodostuu perusoletuksista ja uskomuksista, jotka syntyvät pääosin tiedostamatta. Kosken (2000, 144) mukaan käyttäytymisemme ja ajattelumme ohjautuu pitkälti juuri näiden tiedostamattomista perusoletuksista erilaisissa sosiaalisissa maailmoissa.

3.2 Liikunnan merkitystekijät

Sisällytämme arkeemme sellaisia asioita, joilla on meille jotain merkitystä. Ihmiselle on myös merkitystä sillä, liikkuuko hän vai ei ja jos liikkuu niin millä tavalla. Nämä merkitykset kuitenkin vaihtelevat ja liikunnan merkitykset eivät yleensä ole niin vahvoja, että fyysinen aktiivisuus rakentuisi vain yksittäisen merkityksen varaan. Yleensä ihmisen liikkeelle saava voima koostuu useammasta vähemmän voimakkaasta merkityksestä, harvemmin vain yhdestä hyvin voimakkaasta merkityksestä. On myös huomioitava se, ettei liikunnan hyödyiksi yleisesti mielletyt tekijät välttämättä motivoi yksilöä liikkumaan, vaan jokaisen on löydettävä

liikkumisen merkitys henkilökohtaisesti. Liikuntasuhde on sitä vahvempi, mitä enemmän myönteisiä merkityksiä yksilö siihen liittää. (Koski & Tähtinen 2015; Kauravaara 2018)

Henning Eichbergin (2012, 33) mukaan postmoderniin aikaan siirryttyä myös liikunnan merkitystekijät ovat monipuolistuneet. Eichberg (1987) on eritellyt liikuntaharrastamisen ja liikuntakulttuurin merkitystekijöitä ja luokitellut liikunnan merkitysulottuvuudet kolmeen ryhmään: liikunnan funktionaalisiin merkityksiin, liikunnan suorituspainotteisiin merkityksiin sekä liikunnan ekspressiivisiin merkityksiin. Funktionaalisia merkityksiä ovat esimerkiksi kunnan ja terveyden ylläpitäminen ja edistäminen. Se pitää sisällään myös liikunnan sosiaalisuusulottuvuudet, kuten kaverisuhteet. Liikunnan ja urheilun merkityksiä tarkastelleissa tutkimuksissa funktionaaliset merkitykset ovat nousseet tärkeimmiksi merkityskokonaisuuksiksi suomalaisten keskuudessa (Zacheus 2010, 55; Vanttaja ym. 2017, 59). Liikunnan kunto- ja terveystarkoitusten lisäksi liikunnan parissa luodaan sosiaalisia suhteita ja kasvatetaan sosiaalista pääomaa. Suorituspainotteiset merkitykset viittaavat liikunnan kilpailullisiin elementteihin. Kilpailua ei koeta enää kovinkaan tärkeäksi, sillä muut merkitystekijät ovat nousseet sen ohi. Kilpailullisuuden merkityksen laskua selittää osin elämyksellisyyden ja rentoutumisen korostuminen (Tähtinen, Rinne, Nupponen & Heinonen 2002). Ekspressiiviset merkitykset edustavat merkitystekijöitä, jotka ovat seurausta postmoderniin aikaan siirtymisestä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa elämyksellisyys, itsensä toteuttaminen ja itseilmaisuus. (Vanttaja ym. 2017, 31, 59.) Uudet lajit, kuten parkour, skeittaus ja muut extreme-lajit pitävät sisällään juuri näitä merkitystekijöitä. Lajien liikunnallista piirrettä ei välttämättä pidetä harrastajien keskuudessa merkityksellisenä, vaan niiden merkityksellisyys koostuu aivan muista seikoista. Myös kuntokeskusten ryhmäliikuntatunnit ovat monipuolistuneet sekä itseilmaisu- ja itsensä toteuttamista korostavia lajeja on tullut valikoimiin. Fyysisen kunnan kehittämiseen keskittyvien tuntien lisäksi valikoimiin on tullut esimerkiksi erilaisia tanssi-, nyrkkeily- ja joogatunteja, joissa yhdistyvät mielen ja kehon hyvinvointi.

Liikunnan markkinoinnin puolesta liikuntaan liittyvät tavoitteet voidaan jakaa karkeasti kahteen osaan: liikunnan välittömiin merkityksiin ja liikunnan välinmerkityksiin (ks. Lehmuskallio 2007, 83; Puronaho 2006, 17). Ensinnäkin liikunta itsessään voi tuottaa harrastajalleen monenlaista mielihyvää. Toisaalta liikunta voi toimia välineenä jonkun

päämäärän, asian tai ominaisuuden saavuttamisessa, kuten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, maineen tai työkyvyn parantamisessa. Liikunnalla on siis välinearvoa myös silloin, kun liikunnan harrastaja tavoittelee sen avulla hyvää oloa ja terveyttä. Liikunta voi myös olla esimerkiksi väline toteuttaa sosiaalisia suhteita. (Puronaho 2006, 17, 39.)

Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan terveys, sosiaalisuus, rentoutuminen ja fyysisyys olivat tärkeimpiä liikunnan merkityksiä. Samaisen tutkimuksen mukaan vähiten tärkeitä liikunnan merkityksiä suomalaisille olivat kilpailu, yksinäinen puurtaminen, muodikkaus ja miehisuus. (Zacheus 2010, 64.) Tutkimusten tuloksia tarkastellessa on syytä huomioida kuitenkin se, että vastaajat saattavat vastata sen mukaan, mitä yhteiskunta toivoisi heidän vastaavan. Nykyisessä kulutusyhteiskunnassa trendikkyydellä saattaa olla osuutta liikunnan harrastamiseen enemmän kuin aiempien tutkimusten tulokset osoittavat. Harva kuitenkaan uskaltaa sitä sanoa ääneen. Kati Kauravaara on puolestaan tiivistänyt kyselyjen perusteella liikkujien tärkeimmiksi kokemat liikunnan merkitykset viiteen kategoriaan: hyvä olo ja mieli; ilo ja virkistyminen; hyvä kunto ja fyysisyys; terveys ja hyvinvointi; elämykset ja extreme; yhdessäolo sekä sosiaalisuus (Kauravaara 2013, 217).

Smith Maguiren (2001) tutkimuksen mukaan ihmisen vähäinen liikkuminen tai epäurheilullinen keho kertoo alhaisesta sosiaalisesta statuksesta, epäonnistumisesta tai heikosta moraalisesta (Zacheus 2010 mukaan). Tästä syystä liikunnan harrastaminen on saanut uudenlaisia merkityksiä, joita vanhemmissa tutkimuksissa ei välttämättä ole osattu huomioida. Liikunnan monimerkityksellinen kuluttaminen on seurausta yhteiskunnan laajemmista muutoksista ja sportisaatiosta.

Miia Grenmanin tarkastelee tuoreessa väitöskirjassaan (2019) wellness-kulutusta ja -elämäntyyliä kulutuksen ja brändäyksen viitekehyksessä. Wellness viittaa kokonaisvaltaiseen terveysajatteluun, johon liikunnan harrastaminen läheisesti liittyy. Grenman tuo keskusteluun uuden käsitteen ”wellness-brändäys” (wellness branding), jossa on kyse optimaalisen ja tasapainoisen itsensä rakentamisesta ja sen viestimisestä muille. Aikaisemmin tällaista itsensä kehittämistä on pidetty narsistisena ja turhamaisena, mutta tänä päivänä itsestään huolehtiminen nähdään enemmänkin velvollisuutena (Grenman 2019, 51). Itsestään huolehtiminen ja sen

vaikutukset välittyvät koko yhteiskuntaan, muun muassa alentuneina terveydenhoitokustannuksina, minkä takia aihe nousee esiin myös poliittisessa keskustelussa. Väitöskirjassa tuodaan kuitenkin esille se tosiasia, ettei ihmiset välttämättä tee valintojaan puhtaasti oman hyvinvointinsa takia, vaan ainakin osittain oman statuksensa takia. (Grenman 2019.) Itsestään huolta pitävä henkilö nähdään ”kunnollisena kansalaisena”, minkä takia on mahdollista, että liikuntaa harrastetaan osittain velvollisuudentunnosta.

3.3 Liikuntasosialisaatio

Liikuntasuhteella ei viitata ainoastaan nykyhetkeen, sillä sen muodostuminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Liikkumalla ja liikuntaan liittyvien kokemusten kautta lapsi kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen eri merkitykset. Tutkimusten perusteella kohtaamiset liikunnan sosiaalisen maailman kanssa lapsena vaikuttavat aikuisuuden liikuntasuhteeseen merkittävästi. Näin ollen liikunnallinen aktiivisuus lapsuudessa voi johtaa liikunnalliseen aktiivisuuteen myös aikuisuudessa. (Koski 2004, 195–197.)

Sosialisaatiolla tarkoitetaan käyttäytymisen muutoksia, jotka johtuvat sosiaalisesta vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksessa hän oppii yhteisössä kulloinkin hyväksytyt toiminta- ja ajattelutavat. Se on elämänmittainen prosessi, jossa tietyt tiedot, taidot, normit, arvot, asenteet ja käytännöt siirtyvät sukupolvelta toiselle tiedostetun kasvatuksen lisäksi yhä vuorovaikutteisemmin ja monipuolisemman kommunikaation välityksellä. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2000, 77.) Kukaan ei kasva ja kehity eristyksissä muusta maailmasta ja muista ihmisistä, vaan ihmisen identiteetin muodostumiseen vaikuttaa aina häntä ympäröivä yhteisö. Näin ollen sosialisaatioprosessi sekä yhdenmukaistaa yksilöitä että luo yksilöiden omaa identiteettiä. Sosialisaatio luo myös perustan liikuntasuhteen rakentumiselle. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2000, 82; Kauravaara 2018, 48–49.) Jo varhain lapsuudessa omaksutut toimintatavat, kuten liikunnan harrastaminen, saattavat ajan myötä muodostua totumuksiksi (Takala 1979, 133). Liikunnallinen elämäntapa kehittyikin sosialisaatioprosessissa ja vakiintuu hiljalleen kohtuullisen pysyväksi. Tämän takia lapsuudesta perityillä liikuntatottumuksilla on suuri merkitys fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostumisessa.

Berger ja Luckmann (1994, 149) jakavat sosialisaaion primaari- ja sekundaarisosialisaaioon. Primaarisosialisaaio ajoittuu lapsuuteen, jolloin yksilö samaistuu merkityksellisiin toisiin. Primaarisosialisaaiota pidetään erityisen tärkeänä lapsen samaistumisen kannalta, sillä tällöin hän voi sisäistää merkityksellisen toisen maailman ainoana maailmana, eikä vain yhtenä monista mahdollisuuksista. Tästä syystä lapsuuden elinympäristöllä ja vanhemmilla on suuri merkitys yksilön sosiaalistumisessa. Vaikka primaarisosialisaaiota pidetään tärkeimpänä, sitä seuraavalta sekundaarisosialisaaioilta ei voida välttyä. Sekundaarisosialisaaio tapahtuu primaarisosialisaaion jälkeen ja se kohdistuu sellaiseen sisäistettyyn käsitykseen, jolla on taipumusta säilyä. Sekundaarisosialisaaioissa yksilö johdetaan kodin ulkopuolella oleville sektoreille, jolloin siihen ei liity samanlaista tunnepohjaista latausta kuin varhaislapsuuden primaarisosialisaaioissa. Sekundaarisosialisaaio onkin primaarisosialisaaiota alttiimpi syrjäytymään eikä se juuru niin helposti syvälle yksilön tietoisuuteen. (Aarresola ym. 2018, 36; Berger & Luckmann 1994, 150–151.) Kuitenkin vielä aikuisenakin liikuntasuhde voi muuttaa muotoaan ja jotkut saattavatkin löytää itselleen sopivan harrastuksen ja kipinän liikkumiseen vasta aikuisiällä. Tämän tutkielman kannalta onkin syytä muistaa, että yksilön liikuntasuhteen rakentuminen on pitkä prosessi, joka jatkuu koko eliniän ajan.

Postmoderneissa sosialisaaio tarkasteluissa sekundaarisosialisaaio on saanut uusia tulkintoja esimerkiksi elämäntyyliä ja yksilön valintoja tarkastelevissa kirjoituksissa. Merkitysten muodostaminen ja tuottaminen on nähty yhä tärkeämmäksi, sillä se mahdollistaa yksilöllisten valintojen tekemisen. Yksilöllistymistä pidetäänkin ajallemme tyypillisenä trendinä, kun elämäntyyliä on helppo muokata ja rakentaa erilaisilla kulutusvalinnoilla. Yksilöllistymisen saamasta huomiosta huolimatta on syytä muistaa, että se on edelleen yhteiskunnallisesti tuotettua. Vaikka liikunnan harrastaminen on aina lähtökohtaisesti vapaaehtoista ja yksilön oma valinta, on syytä huomioida, että ihmisen toimintaan, valintoihin ja käyttäytymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Liikkumiseen vaikuttavat yksilön halun lisäksi vallitsevat kulttuuriset ja rakenteelliset reunaehdot. Näin ollen yksilön ja yhteisön yhteisvaikutus on huomioitava myös sosialisaaio prosesseissa. (Aarresola ym. 2018, 37–38; Kauravaara 2013).

Sosialisaaioon vaikuttavat monenlaiset sosialisaaioympäristöt, kuten perhe, kaverit, koulut, päiväkodit, media, internet sekä muut sosiaaliset organisaatio. Yksilöt ovat sosialisaaio prosessissa aktiivisia toimijoita, jotka muokkaavat ja uusintavat sosiaalista

ympäristöään omalla toiminnallaan. Yhteiskunnan fyysiset ja kulttuuriset rakenteet asettavat kuitenkin tietyt raamit toimijuudelle. (Kauravaara 2018, 49.) Kussakin kulttuurissa määritellään erikseen se, mikä on suotavaa ja hyväksyttävää sekä mikä puolestaan on noloa ja paheksuttavaa.

Käyttäytyminen on luonteeltaan dynaamista, mikä tarkoittaa sitä, että se vaihtelee ja muuttuu ajan myötä. Ihmisten käyttäytymistä tuleekin aina tarkastella ihmisen omista lähtökohdista käsin. Aina ei myöskään riitä, että yksilö haluaa tehdä jotain ja toimia tietyllä tavalla. Arjessa tulee vastaan yllättäviäkin asioita, jotka eivät mahdollista tiettyjen suunnitelmien toteuttamista. Näin ollen, jotta toiminta on mahdollista, on myös olosuhteiden ja elämäntilanteen oltava suotuisat. (Kauravaara 2018, 48.) Liikunnan asemaan vaikuttavat myös elämän muut painopisteet ja elämäntilanne yleisesti. Usein aikuisiällä ihmisten liikunta-aktiivisuus vähenee, sillä työt ja perhe-elämä vievät paljon aikaa ja energiaa. Ruuhkavuosina on usein tingittävä omista menoistaan, sillä aikaa on rajallisesti käytettävissä.

4 ARKIELÄMÄN VALINNAT –MIKÄ NIITÄ SELITTÄÄ?

Ihmisillä on monenlaisia vapaa-ajan viettotapoja ja mieltymyksiä, jotka ilmentävät heidän elämäntyyliään ja kulttuurista makuaan (Kauravaara 2018, 48; Purhonen ym. 2014). Liikunta on tärkeä vapaa-ajan viettotapa suomalaisille ja suomalaiset harrastavat laaja-alaisesti eri liikunta- ja urheilulajeja (Vehmas 2015, 197). Liikunta joutuu kuitenkin kilpailemaan ihmisten kiinnostuksesta muiden vapaa-ajanviihteiden kanssa, minkä takia kuntokeskuksetkin joutuvat koko ajan kehittämään palveluitaan ja monipuolistamaan tarjontaansa. Kuten jo aiemmin todettiin, liikuntasuhde määrittää sen, kuinka kiinnittynyt yksilö on liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Pelkän liikuntasuhteen ja liikkumiselle annettujen merkitysten tarkastelu ei kuitenkaan riitä, vaan on pohdittava myös muita yhteiskunnallisia ja kulttuurisia rakenteita sekä sosiaalista ympäristöä, jotka kaikki vaikuttavat ihmisten valintoihin. On kiinnostavaa pohtia sitä, miksi ihmiset tekevät tiettyjä valintojaan arjessa, miksi he päätyvät harrastamaan tiettyä liikuntamuotoa ja miten harrastus kiinnittyy osaksi heidän elämäntapaansa. Tässä tutkimuksessa liikkuminen nähdään nimenomaan arkielämän valintana ja kulutusvalintana.

Tässä luvussa luodaan katsaus sosiologian klassikoiden teorioihin, jotka tarjoavat niin toimintateoreettisia kuin rakenneteoreettisiakin lähestymistapoja ihmisten valintojen ymmärtämiseksi (Jokinen & Aro 2014, luku 7). Tarkastelen Max Weberin toimintateoreettista näkökulmaa, jossa toiminta nähdään ensisijaisesti sosiaalisena toimintana. Weberin teorian rinnalla esittelen ranskalaisen sosiologin Pierre Bourdieun distinktioteoriaa, jossa elämäntyylin ajatellaan määräytyvän yksilön sosiaalisen aseman eli pääomien perusteella (Kahma 2011, 7). Teorian olennaiset käsitteet, habitus, pääomat ja kentät, voivat toimia apuna merkitysten tarkastelussa. Distinktioteoriaa on pidetty käyttökelpoisena lähestymistapana modernin elämän kuluttajakysymyksissä, sillä käyttäjä- ja kulutuskohderyhmät sekä kulutustuotteisiin liittyvä taistelu paremmuudesta on tärkeä tunnistaa. Teoria auttaa muun muassa erilaisten kuluttajasegmenttien muodostumisen ymmärtämiseen. (Leskinen & Soronen 2006.) Lisäksi sivuan Arto Noron (2007) kehittämiä postmodernin ajan kuluttajateorioita, jotka saattavat toimia apuna merkityksen tarkastelussa.

4.1 Toimijan ja rakenteiden välinen suhde valintojen tulkitsemisessa

Elämäntyyliä ja arkielämän valintoja on mahdollista lähestyä sosiologian klassisen vastakkainasettelun eli toimijuuden ja rakenteen käsitteiden avulla (Jokinen & Aro 2014, luku 7). Max Weberin toimintateoreettinen sosiologia edustaa metodologista individualismia, jonka mukaan ihmisen toiminta on sellaista käyttäytymistä, johon hän liittää subjektiivisen merkityksen. Sosiaalisessa toiminnassa subjektiivisesti koettujen merkitysten lisäksi on tärkeää huomioida ne merkitykset, joita muut kytkevät omaan toimintaansa. Émile Durkheimin näkökulma on rakenneteoreettinen eli se edustaa vastakkaista näkemystä siitä, miten yhteiskunnallisia ilmiöitä tulisi tulkita. Durkheimin sosiologia edustaa puolestaan metodologista holismia, jonka mukaan yhteiskunnallisilla rakenteilla on pakottavaa vaikutusta yksilön toimintaan. Tämän näkemyksen mukaan ihmisen toiminta on aina yhteiskunnallisten rakenteiden ohjaamaa, minkä takia yhteiskunnallisten ilmiöiden tulkitsemisessa lähtökohtana pitäisi olla rakenne. Myös Bourdieun distinktioteoria painottaa rakenteen merkitystä ja sen mukaan yksilön valinnat ovat aina sidoksissa hänen luokka-asemaansa. (Aro & Jokivuori 2014, Luku 7; Kauravaara 2013, 149, 164.)

Toimija on keskeinen osatekijä kaikissa sosiologian yhteiskuntateorioissa. Sosiologian kannalta kiinnostavaa on se, että inhimillisen toimijan toiminta suuntautuu aina jollain tavalla yhteiskunnalliseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Aro & Jokivuori 2014, luku 1.) Nykysosiologiassa yhteiskunnallisia ilmiöitä lähestytäänkin siitä näkökulmasta, että toimijan ja rakenteen välillä valitsee riippuvuus- ja vuorovaikutussuhde. Näin ollen metodologisen individualismin ja metodologisen holismin, toiminnan ja rakenteen, näkökulmia voidaan sovittaa toisiinsa (Aro & Jokivuori 2014, luku 7). Yksilön ja rakenteiden väliseen suhteeseen ei ole tutkimuksessani tarpeellista etsiä ratkaisua, vaan lähinnä luomaan vuorovaikutusta niiden välille. Tarkoituksena on tehdä tulkintoja sekä toimijuuden että rakenteen näkökulmista ja ajattelen näiden lähestymistapojen lähinnä täydentävän toisiaan. Oletettavasti kuntokeskuksessa liikkuvat naiset tekevät aktiivisesti yksilöllisiä valintoja, mutta tulevat samanaikaisesti ohjautuneeksi ulkoapäin.

4.2 Distinktioteoria ja strukturalistinen konstruktionismi

Bourdieuin teos *La Distinction* (1979) on teoria kulttuurisesta erottautumisesta, minkä mukaan yksilön kiinnostuksen kohteet ja mieltymykset riippuvat hänen sosiaaliluokastaan. Luokkarakenteen lisäksi teos käsittelee kulttuuria ja elämäntyyliä. Bourdieu ajattelee, että elämäntyyli määräytyy taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman määrän ja laadun perusteella, eli on sosiaalisen aseman sanelemaa. (Purhonen, Gronow, Heikkilä, Kahma, Rahkonen & Toikka 2014, 14; Kahma 2011, 7). Koulutuksen lisäksi Bourdieulle tärkeitä alueita ovat myös kotikasvatus ja kulttuurituotteiden kulutus, joiden avulla yksilöt voivat kartuttaa kulttuurista pääomaa (Alasuutari 2012, luku 3).

Bourdieu on erotellut kolme makujen kategoriaa luokka-aseman perusteella. Nämä ovat yläluokan, keskiluokan ja työväenluokan maut. (Bourdieu 1984.) Teorian soveltaminen suomalaiseen yhteiskuntaan on saanut kritiikkiä luokkien välisten makuerojen vähäisyydestä Suomessa. Suomessa on kuitenkin tehty myös tutkimuksia, jotka osoittavat teorian sovellettavuuden myös suomalaiseen yhteiskuntaan (Heikkilä 2011; Kahma 2011; Purhonen 2014). Bourdieuin teorian käsitteistö auttaa tarkastelemaan sekä kulttuurisia että yhteiskunnallisia rakenteita samaan aikaan (Kauravaara 2013, 27). Tarkoituksena on pohtia makuvalintojen ja pääomien kautta sitä, minkälaisia tekijöitä liikunnan harrastamisen taustalla voisi olla. Liikunnan kuluttaminen ja maut voidaan nähdä osana Bourdieuin makuteorian hierarkkista yhteiskuntaa, jossa makuerot ja valinnat toimivat myös erottautumisen välineenä.

Yhteiskunnassa on toimijoiden tahdosta ja tietoisuudesta riippumattomia objektiivisia rakenteita, jotka antavat raamit yksilön elämäntavalle, johon liikunta saattaa kuulua. Näihin objektiivisiin rakenteisiin viitataan strukturalismin käsitteellä. Näistä rakenteista huolimatta yksilö toimivat aktiivisesti muokatessaan omaa identiteettiään, elämäntyyliään ja ympäristöään, mikä viittaa puolestaan konstruktionismin käsitteeseen. Tätä rakenteen ja yksilöllisten merkitysten yhdistelmää Bourdieu kutsuu habitukseksi. (Vehmas 2010, 28.) Habitus puolestaan vaikuttaa elämäntapoihin eli valintoihin ja käytänteisiin. Habitus ja siihen liittyvät pääomat toimivat siis elämäntapojen näkymättömänä perustana. (Kauravaara 2013, 221.) Yksinkertaistaen habitus voidaan tulkita ihmisen elämäntavaksi (Vehmas 2012, 108).

Bourdieuun habituksen käsitettä voidaan käyttää apuna yksilöllisen toiminnan ja kulttuuristen merkitysrakenteiden tarkastelussa (Bourdieu 1984; Vehmas 2012, 108). Habitukseen kuuluvat sisäistetyt makumieltymykset, asenteet sekä ajatus- ja suhtautumistavat, jotka ohjaavat yksilön valintoja ja pääomien tavoittelua. Ihmiset kuitenkin harvoin tunnistavat tavoittelevansa pääomia ja hyötyjä (Bourdieu 1984; Kauravaara 2013, 228). Bourdieun mukaan kulttuuri ja sen sisällä tapahtuva erottautuminen eli distinktiot, ovat olennainen osa ihmisten välistä statuskampailua (Purhonen ym. 2014, 11).

4.2.1 Pääomat ja kulttuurinen maku

Bourdieuun teorian mukaan yksilö omaa erilaisia taloudellisia, sosiaalisia ja kulttuurisia pääomia, jotka vaikuttavat erilaisten kulutushyödykkeiden kulutukseen. Nämä pääoman lajit ovat vaihdettavissa symboliseksi pääomaksi, eli symboliseksi arvostukseksi ja kunniaksi, minkä takia symbolista pääomaa voidaan pitää muiden pääomien yläkäsitteenä (Kauravaara 2013, 224). Pääomilla voidaan Bourdieun mukaan saada elämässä tiettyjä etuuksia ja haluttuja asemia (Bourdieu 1984). Yhteiskuntaluokkien välinen ero kulttuurin kuluttamisessa näkyy tuotteisiin suhtautumisessa sekä harrasteiden määrässä (Kahma 2011, 7). Useiden tutkimusten mukaan korkea sosiaalinen asema on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Purhonen ym. 2014, 157). Hyvätuloiset ja koulutetut liikkuvat muita useammin ja lisäksi vanhempien sosioekonominen asema on yhteydessä lapsen liikunnan harrastamiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Pääomat vaikuttavat siis liikuntapalveluiden käyttöön ja jonkin pääoman puute saattaa rajoittaa yksilön mahdollisuuksia käyttää kyseisiä palveluita. Toisaalta liikuntaan osallistuminen voi myös kartuttaa näitä pääomia. Pääomien tarkastelun avulla voidaan pohtia sitä, onko niillä vaikutusta liikunnalle annettuihin merkityksiin ja yksityisten liikuntapalveluiden kuluttamiseen. Roos toi Bourdieulaisten tutkimuksen Suomeen ja näkee yhteiskuntaluokkien välillä eroja (Roos 2009; Kahman 2011, 12 mukaan). Luokkien väliset erot kulttuurin kulutuksessa näkyvät erityisesti harrasteiden monipuolisuudessa ja kulutusvalintojen luonteessa ja paljoudessa (Roos 2009; Kahman 2011, 12 mukaan).

Taloudellisella pääomalla tarkoitetaan varallisuutta eli aineellisia resursseja: omaisuutta, tuloja ja virka-asemia. Taloudellinen hyväosaisuus lisää kuluttamisen mahdollisuuksia, mikä näkyy ”kaikkiruokaisuutena” kulttuurin kuluttamisessa. (Kahma 2011, 7.) Myös liikunnasta on tullut kulutusmuoto, johon vaikuttaa taloudelliset resurssit. Taloudellisen pääoman puute saattaa rajoittaa joidenkin liikuntapalvelujen käyttöä ja materiaalisten tekijöiden puute voi olla syy vähäiseen liikkumiseen (Hasanen 2017, 204; Kauravaara 2013, 224). Taloudellisen pääoman rooli on oleellinen myös tässä tutkielmassa, koska tarkastelussa ovat kaupallisten liikuntapalveluiden käyttäjät. Bourdieun (1984) mukaan taloudellinen pääoma on tärkeää, koska muita pääomia pyritään yleensä muuttamaan taloudelliseksi pääomaksi. Lisäksi taloudellisella pääomalla pystytään hankkimaan erityisesti kulttuurista pääomaa, kuten harrastuksia ja koulutusta.

Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalisia velvollisuuksia ja oikeuksia sekä erilaisia suhdeverkostoja. Sosiaalista pääomaa ovat esimerkiksi kaveri- ja perhesuhteet, jotka vaikuttavat omalta osaltaan yksilön liikuntasuhteeseen. (Hasanen 2017, 203.) Liikunnan sosiaalinen merkitys on tutkimusten mukaan yksi tärkeimmistä syistä liikunnan harrastamiseen (Vanttaja ym. 2017). Bourdieu (1984) näkee sosiaalisen pääoman avautuvan tietyn ryhmän jäsenyytenä, mikä linkittää samoista asioista kiinnostuneet yksilöt yhteen. Näin myös kuntokeskuksen jäsenet luovat yhteisön, jossa jaetaan samanlaisia arvoja ja käsityksiä. Kuntokeskuksen jäseneksi saatetaan liittyä osittain sosiaalisen pääoman toivossa. Liikunnan harrastamista arvostetaan yleisesti yhteiskunnassa, minkä takia sen avulla saatetaan hakea sosiaalista hyväksyntää. Vastaavasti fyysisesti aktiivisella elämäntavalla saatetaan pyrkiä sosiaaliseen samaistumiseen tai päinvastoin, sosiaaliseen erottautumiseen.

Bourdieu määrittelee kulttuurisen pääoman tiedoksi, taidoksi, älyksi, kokemuksiksi, suhteiksi ja sosiaalisiksi statukseksi. Kulttuurinen pääoma on ei-rahallista pääomaa, jota yksilö voi käyttää menestyäkseen yhteiskunnassa. Liikunnan kuluttaminenkin vaatii tietynlaista makua, tietoa ja taitoa, mikä on saavutettavissa esimerkiksi kotikasvatuksen ja koulutuksen avulla (Kauravaara 2013, 227). Kasvatuksen ja koulutuksen avulla tulemme tietoisiksi esimerkiksi liikunnan terveydellisistä vaikutuksista, mikä puolestaan vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Tutkimusten mukaan kotikasvatuksella ja koulutuksella on vaikutusta lapsuus- ja nuoruusiän lisäksi aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen (mm. Kauravaara 2013). Liikunnan harrastamisen

avulla voidaan pyrkiä kulttuurisen pääoman kasvattamiseen ja kulttuuriseen erottautumiseen (Vehmas 2012, 115). Liikuntataidot ja niiden kehittäminen luovat omalta osaltaan kulttuurista pääomaa. Kulttuurisella pääomalla on myös useampia alakategorioita, joista tämän tutkimuksen kannalta oleellisimpia ovat ulkonäköpääoma ja energiapääoma.

Syksyllä 2019 julkaistiin taloussosiologien kirjoittama teos *Ulkonäköyhteiskunta – Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa* (Kukkonen, Pajunen & Sarpila 2019), jossa pohditaan ulkonäön ja elämässä menestymisen yhteyttä. Kirjassa pohditaan muun muassa sitä, millaisia merkityksiä ulkonäölle annetaan erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä ja kuinka puutteellinen ulkonäkö voi toimia jopa esteenä työpaikan saamisessa ja työuralla etenemisessä. Ulkonäkökeskeisyys yhdistetään kulutuskulttuuriin, jossa ihmisiä kehoitetaan muokkaamaan ulkonäköään erilaisin keinoin. Ulkonäköpääomalla on myös muita nimityksiä sosiologiassa: fyysinen pääoma, ruumispääoma ja esteettinen pääoma liittyvät kaikki ihmisen ulkomuotoon. Vaikka ulkonäköpääoma korostaa käsitteenä enemmän ulkonäön visuaalista puolta, siihen voidaan ajatella liittyvän myös kehon toiminnallisuus ja timmiys, jotka nykypäivänä yhdistetään hyvännäköisyyteen. Statuksella tarkoitetaan yksilön keräämiä ominaisuuksia ja omaisuutta, jolla saadaan muilta arvontoa. Kirjaan perustuvassa artikkelissa Åberg, Pajunen ja Sarpila (2019) kirjoittavat Bourdieuta mukaillen ruumiillistuneesta kulttuurisesta pääomasta. Artikkelissa pohditaan ”kulutuskulttuurisen itseilmaisun ja pääomien kasautumisen yhteenkietoutumista”, mikä tulee ilmi Smith Maguiren analyysissä (2008), jossa ulkonäköä tarkastellaan osana kuntoilu- ja liikuntakulttuuria (Smith Maguire 2008; Åberg, Pajunen & Sarpila 2019).

Vehmas (2010, 103–104) hyödynsi energiapääoman käsitettä tutkiessaan liikuntamatkailua ja hänen mukaansa energiapääomalla viitataan terveyteen, elinvoimaisuuteen ja toimintakykyyn, minkä takia käsite sopii hyvin myös liikkumisen tarkasteluun. Kuten Vehmaskin tutkimuksessaan toteaa, terveyden arvo on tunnustettu yhteiskunnassamme, jossa ihannoidaan nuorekkuutta, tehokkuutta ja aktiivisuutta. Liikunnan harrastamisen kontekstiin energiapääoman käsite sopii erinomaisesti.

Kulttuurinen ja sosiaalinen pääoma luovat yhdessä symbolisen pääoman. Bourdieun mukaan symbolinen pääoma on tärkeä osoitus sosiaalisesta luokasta. Vaikka nykypäivänä luokka-asema-ajatuksesta on pyritty luopumaan, voidaan symbolisen pääoman ajatella kertovan yksilön sosioekonomisesta asemasta edelleen.

4.2.2 Maku suomalaisen liikuntakulttuurin kentillä

Purhosen ja hänen työryhmänsä teos *Suomalainen maku* on ensimmäinen tutkimus, jossa Bourdieun maku- ja distinktioteoriaa on sovellettu 2000-luvun suomalaiseen yhteiskuntaan. Makua pidetään symbolisen vallan välineenä, jonka avulla erottelemme ja luokittelemme ihmisiä ja esineitä, sekä tulemme muiden luokitteluksiksi (Purhonen ym. 2014, 15).

Yhteiskuntaluokilla on erilainen maku niin kulttuurin kuin kulutuksenkin suhteen sekä sen suhteen, mistä ei pidetä (Kahma 2011, 22). Maku liittyy siihen, mitä olemme ja miltä näytämme. Ruumis on tärkeä erottautumisen väline ja sen muokkaaminen liittyy erilaisiin ihanteisiin, kuten kauneuteen, terveyteen ja voimaan. (Purhonen ym. 2014, 152.) On selvää, että liikkuminen on jossain määrin yhteydessä ulkoisiin tavoitteisiin, kuten ruumiinmuokkaamiseen. Urheilullinen vartalo symboloi terveyttä, huolenpitoa ja aktiivisuutta. Liikunnan harrastamisen motiivit kytkeytyvät näin statuksen julkiseen ja symboliseen esittämiseen (Bennett ym. 1999, Purhosen ym. 2014 mukaan). Purhosen ym. (2014) tekemän tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamista pidetään kuitenkin pikemminkin terveydellisten arvojen merkinä, eikä niinkään statuksen esittämisenä tyylivalinnoilla. Aineisto koostui kuitenkin laajasti eri lajeja harrastavista ihmisistä, minkä takia kohderyhmän rajaus kuntokeskusliikkujiin saattaa muuttaa tuloksia.

Kulttuuriset makumieltymykset, jotka ilmenevät arjen valinnoissa, liittyvät pääomien välityksellä yhteiskuntaluokkataustaan. Ihmiset pyrkivät sosiaalisilla kentillä vahvistamaan niitä ominaisuuksia ja pääomia, mikä kullakin kentällä kullakin hetkellä on arvokkainta. Sosiaalisen aseman lisäksi kulttuuriset rakenteet selittävät liikuntakäyttäytymisen eroja. Tällöin lähtökohtana on, ”*että samaan sosiaaliseen asemaan kuuluvat ihmiset jakavat terveyttä ja*

terveyskäyttäytymistä koskevia normeja, käsityksiä, asenteita ja arvoja”. (Kauravaara 2018, 55.)

Makutottumukset ilmentävät myös mistä on hyväksyttävää pitää ja mistä taas ei. Näin ollen kulttuuriset makutottumukset näkyvät samankaltaisina elintapoina. Kulttuurinen maku näkyy siinä, suositaanko liikkumista sekä siinä, minkälaisia lajeja suositaan. Esimerkiksi juoksun, hiihdon, laskettelun, golfin, kuntosaliharjoittelun, aerobicin ja voimistelun on todettu olevan yhteydessä korkeaan koulutustasoon. (Kahma 2011, 63)

4.3 Kulutusteorioita

Arto Noro (2007) on koostanut viisi kuluttajafiguuria, jotka tiivistävät postmodernin kulutuskeskustelun keskeisimmät oletukset. Kun tutustutaan figuureihin tarkemmin, huomataan niiden korostavan samaa kulutusilmiötä vain vähän erilaisista näkökulmista. Ensimmäinen teoreettinen figuuri on kuluttaja *itsensä esittäjänä*, eli statuksen esittäjänä. Bourdieun teorit sisältävät juuri tämän ajatuksen luokka-aseamista, joissa sosiaaliseen statukseen kuuluu tietty elämäntapa kulutusvalintoineen. Luokka-asemiin perustuvaa hierarkkista vertailua ei kuitenkaan pidetä enää relevanttina, sillä nyky-yhteiskunnassa kulutustuotteet ja -palvelut ovat kaikkien saatavilla. Näin ollen kulutusvalinnoilla muokataan elämäntapaa ja samanlaiset kulutusvalinnat yhdistävät ihmisiä, mikä luo taas uudenlaisia luokkia. (Noro 2007, 97; Lehmuskallio 2007, 50.) Uuden tutkimuksen mukaan ihmiset tavoittelevat hyvinvointia osittain oman asemansa, statuksensa, vuoksi (Grenman 2019). Tästä voidaan päätellä, että osa kuntokeskusliikkujista saattaa tavoitella ulkopuolista hyväksyntää liikunnan harrastamisellaan.

Toinen teoreettinen figuuri näkee kuluttajan itsensä *täydellistäjänä*, mikä perustuu eräänlaiseen riittämättömyyteen. Kulutusta ohjaa rajattomat halut ja unelmat, minkä takia kulutus ei ikinä saavuta päätepistettä. Ihminen haluaa jatkuvasti jotain parempaa ja enemmän. Yhteiskunnan tuotantojärjestelmä synnyttää jatkuvasti uusia haluja ja tarpeita, mikä samalla johtaa kulutuksen lisääntymiseen. (Noro 2007, 97; Lehmuskallio 2007, 50–51.) Tämä figuuri voi liittyä aikaisemmin mainitsemaani identiteetin rakentamiseen ja muokkaamiseen.

Kolmas figuuri puolestaan näkee kuluttajan *merkkien pelurina*. Tiettyjä hyödykkeitä ja palveluita kuluttamalla saavutetaan jotain mitä ne symboloivat. Hyödykkeet ja palvelut kantavat mukanaan kulttuurisia merkityksiä, minkä takia niiden kuluttaminen auttaa saavuttamaan näiden symboloimia asioita. (Noro 2007, 98–99; Lehmuskallio 2007, 52–53.) Kuntokeskuksen jäsenyys voi näyttää ulospäin hyvältä ja antaa muille vaikutelman, että ihminen pitää itsestään hyvää huolta. Treenattu vartalo ja terveellisiä elämäntapoja arvostetaan yhteiskunnassa ja pidetään ”onnistumisen” merkinä.

Neljäs figuuri on *tuottaja*, jossa kuluttaminen nähdään myös tuottamisena. Tuottaminen on siis ”*kulutusta, joka luo sisäisiä palkintoja tekijälleen*” (Noro 2007, 101). Näin ollen tämä teoriasuuntaus korostaa kulutuksen antamia sisäisiä kokemuksia, kuten elämyksiä, hyvää oloa ja nautintoa (Lehmuskallio 2007, 51). Liikunnasta haetaan usein mielihyvää, mielen tasapainoa ja rentoutumista (Grenman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen & Kunttu 2018, 95). Liikuntapalveluiden kuluttaminen ja kuntokeskusliikunta voi siis liittyä myös kokemuksellisuuteen ja elämyksellisyyteen.

Viides figuuri näkee kuluttajan jonkin sosiaalisen maailman jäsenenä ja harrastajana. Kuluttajaa ei tule tarkastella ympäristöstä irrallisena kappaleena, vaan aina suhteessa johonkin sosiaaliseen maailmaan. (Noro 2007, 104; Lehmuskallio 2007, 51–52.) Tässä tapauksessa tarkastellaan kuluttajaa kuntokeskuksen jäsenenä, joka kuuluu kuntokeskuksen sosiaaliseen maailmaan osallistujatyypistään riippumatta (ks. 3.1).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtävän ja asettamani tutkimuskysymykset sekä taustaa sille, millä perusteella olen tutkimuskohteeni valinnut. Lisäksi kuivailen sitä, kuinka tutkimus on käytännössä toteutettu ja tarkemmin, kuinka tutkimusaineisto on kerätty ja analysoitu. Luvun lopussa pohdin vielä laadullisen tutkimuksen tekemiseen liittyviä eettisiä seikkoja ja kerron, kuinka olen huomionnut tutkimusetiikan tässä prosessissa.

5.1 Tutkimustehtävät

Tässä pro gradu -tutkielmassa pyrin selvittämään millaisia merkityksiä kuntokeskuksessa käyvät naiset antavat omalle liikkumiselleen. Tutkielman viitekehys muodostuu aiempien tutkimusten tuloksista sekä Bourdieun pääomateoriaan ja kulutusyhteiskuntaan liittyvistä käsitteistä. Tiedetään, että liikuntaa pidetään yleisesti myönteisenä ja terveyttä ja hyvinvointia tuottavana asiana yhteiskunnassa. Tällainen liikunnan yleisesti tiedetty hyödyllisyys ei kuitenkaan riitä, jos yksilö ei löydä näitä merkityksiä henkilökohtaisesti (Kauravaara 2018, 18). Lisäksi pohdin sitä, millaisia pääomia naiset kuntokeskuksessa liikkumalla kartuttavat ja kuinka nämä pääomat heijastavat liikkumista yksilöllisenä ja yhteisöllisenä valintana. Alaongelmana pohdin myös sitä, kuinka sosiaalisen ympäristön rakenne ja paine saattavat vaikuttaa naisten liikkumiseen.

Tutkielmassa perehdytään liikuntasuhteen käsitettä myötäillen aikuisten naisten omakohtaiseen liikuntaan ja liikkumisen merkityksiin sekä motiiveihin ja arvoihin muun muassa liikkumiseen liittyvien valintojen osalta. Tulkitsen liikkumisen ilmiötä paitsi yksilöllisenä valintana, myös kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti rakentuneena toimintana. Liikkumisen ilmiö kytkeytyy yhteiskunnan kulttuuriin, taloudellisiin ja institutionaalisiin rakenteisiin, minkä takia ilmiötä on syytä tarkastella laajemmin (Kauravaara 2013, 221). Sisällytin teemahaastattelurunkooni kysymyksiä yhteiskunnan ja median vaikutuksesta sekä lisäksi pyysin haastateltavia miettimään sitä, millainen statusarvo liikunnan harrastaminen on, ja mitä liikunnan harrastamisen ajatellaan viestivän muille. Näiden pohjalta muodostin kaksi tutkimuskysymystä, jotka ovat:

1. Millaisia merkityksiä kuntokeskuksissa käyvät naiset antavat omalle liikkumiselleen?
2. Millaisia pääomia kuntokeskuksessa liikkuminen kartuttaa ja miten nämä pääomat heijastavat liikkumista yksilöllisenä ja yhteisöllisenä valintana?

5.2 Tutkijan esiymmärrys ja tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tämä pro gradu -tutkielma perustuu keväällä 2019 tekemääni kandidaatintutkielmaan, jossa käsitteelin kirjallisuuskatsauksen muodossa teoreettisia lähtökohtia yksityisten liikuntapalveluiden käyttäjien omalle liikkumiselleen antamien merkitysten tulkitsemiseen. Olen itse ollut kuntokeskuksen jäsenenä jo pitkään ja oman kokemukseni kautta minulla heräsinkin mielenkiinto aiheen tutkimiselle. Kuntokeskuksissa käy ihmisiä laidasta laitaan, minkä takia on myös mielenkiintoista tutkia niitä merkityksiä, joita ihmiset liikkumiselleen antavat. Koska olen itse ajoittain kyseenalaistanut ihmisten motiiveja käyttää kuntokeskuksen palveluita, oli mielestäni kiinnostavaa lähteä tutkimaan aihetta tarkemmin.

Tämä tutkielma on menetelmällisesti kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Päädyin valitsemaan laadullisen tutkimuksen määrällisen tutkimuksen sijaan, koska halusin ymmärtää ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia monipuolisemmin kuin rajatusti ennalta määrättyjen vastausvaihtoehtojen kautta. Ajattelin, että keskustelemalla pääsen syvemmälle haastateltavien ajatuksiin. Vapaa-ajan valinnat ja elämäntyyli ovat niin moniulotteisia tutkimuskohteita, ettei ilmiön selittämistä määrällisen tutkimuksen keinoin pidetä edes mielekkäänä (Vehmas 2010, 25). Merkitysrakenteita tutkittaessa aineiston tulee koostua tekstistä, jossa haastateltavat puhuvat omin sanoin, eikä niin, että heidän tulisi valita joku tutkijan jäsentämistä vastausvaihtoehdoista (Alasuutari 2012, luku 4).

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkimuskohdetta kokonaisvaltaisesti ja löytämään tosiasioita jo olemassa olevien väittämien todentamisen sijaan. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole lähtökohtana tietyn hypoteesin tai teorian testaaminen, vaan jonkin ilmiön ymmärtäminen ja uusien näkökulmien tuottaminen. Hypoteesittomuudella tarkoitetaan

laadullisessa tutkimuksessa sitä, ettei tutkijalla ole kiveen hakattuja ennakko-oletuksia tutkimustuloksista ja tutkimuskohteesta. Aiemmat kokemukset vaikuttavat aina jollain tavalla havaintoihimme, minkä takia tutkijan on tärkeää tiedostaa omat ennakko-oletuksensa tutkimuskohteesta. Tutkija on laadullisessa tutkimuksessa tulkintojen tekijä ja joku toinen tutkija saattaisi painottaa täysin eri asioita samasta aineistosta. Tämän takia tutkijan onkin esitettävä mahdollisimman johdonmukainen esitys omista tulkinnoistaan ja niistä perusteista, joiden kautta tulkinnat ovat tehty. (Eskola & Suoranta 1998, luku 1.) Läpinäkyvyyden lisäämiseksi olen käyttänyt suoria lainauksia haastateltavien puheesta, jotta lukija hahmottaisi paremmin mihin olen tulkintani perustanut.

Tutkielman viitekehys koostuu Tuomen ja Sarajärven (2017, luku 1) mukaan tutkielmaa ohjaavasta metodologiasta sekä siitä, mitä tutkittavasta ilmiöstä tiedetään valmiiksi. Tutkimuksen teorian ja viitekehyksen voidaan ajatella tarkoittavan samaa, sillä molemmat muodostuvat käsitteistä sekä käsitteiden välisistä suhteista. Voidaan puhua siis tutkimuksen teoreettisesta viitekehystä. (Tuomi & Sarajärvi 2017, luku 1.) En pohjaa tutkimustani mihinkään yksittäiseen teoriaan, vaan kuten yleensäkin laadullisessa tutkimuksessa, hyödynnän siinä teoreettisia käsitteitä (Eskola & Suoranta 1998, luku 2).

Tutkimusta lähestytään fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta, vaikka puhtaasta fenomenologisesta tutkimuksesta ei olekaan kyse. Kokemus, merkityksellisyys ja yhteisöllisyys ovat keskeisiä käsitteitä fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä (Laine 2018). Tutkimuskohteena on ihminen, jonka toiminnasta tuotetaan merkityksellistä ja kokemuksellista tietoa. Fenomenologia tutkii kokemuksia, jotka nähdään laajasti ihmisen kokemuksellisenä suhteena siihen maailmaan, jossa hän elää. Koska kaikki merkitsee meille jotain, kokemukset muodostuvat merkitysten mukaan. Näin ollen fenomenologisen tutkimuksen varsinaisena kohteena voidaan pitää merkityksiä. Fenomenologinen merkitysteoria sisältää käsityksen siitä, että yksilö on perusteiltaan yhteisöllinen ja merkitysten lähde on yhteisö, johon ihminen sosiaalistuu ja johon hänet on kasvatettu. (Tuomi & Sarajärvi 2017, luku 1.)

Fenomenologinen tutkimus on luonteeltaan paikallista tutkimusta, eikä siinä pyritä yleispäteviin selityksiin. Kuten tässäkin pro gradu -tutkielmassa, fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään ilmiön kuvaamiseen ja tutkittavan ilmiön sen hetkisen merkityks maailman ymmärtämiseen (Laine 2018). Fenomenologis-hermeneuttista tutkimusta voidaan kutsua myös tulkinnalliseksi tutkimukseksi sen hermeneuttisen ulottuvuuden myötä. (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2017, luku 1.)

Hermeneutiikalla pyritään ymmärtävään tulkintaan tutkittavasta ilmiöstä, jolloin oman tutkimukseni kohteena ovat kuntokeskuksissa käyvien naisten antamat merkitykset liikkumiselleen yhteiskunnallisten ja kulttuuristen tekijöiden kautta tarkasteltuna. Hermeneutiikalla tarkoitetaan menetelmää, jossa tutkitaan ja pyritään ymmärtämään ihmisten tekojen ja käytäntöjen merkityksiä. Hermeneuttisella ymmärtämisellä tarkoitetaan ilmiöiden merkityksen ymmärtämistä. Hermeneutiikkaan liittyy lisäksi kaksi muuta tärkeää käsitettä: esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Esiymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että ymmärtämisen perustana on se, miten kohde ymmärretään jo ennestään. Hermeneuttisen kehän käsite puolestaan kuvaa sitä, miten ymmärrys kohteesta syventyy ”kehämäisenä liikkeenä”, vähitellen. (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2017, luku 1.) Laineen mukaan tutkimuksen perustason muodostaa tutkittavan koettu elämä esiymmärryksineen ja toisella tasolla tapahtuu edelliseen perustuva tutkimus. Tutkittava merkityksmaailma on meille osittain entuudestaan tuttu, sillä elämme samassa kulttuuripiirissä. Tämänkaltainen ”esituttuus” on välttämätöntä merkitysten ymmärtämiseksi. Tutkimuksen tavoitteena on tehdä jo tunnetusta tiedetty. (Laine 2018.)

5.3 Teemahaastattelut ja haastateltavat

Haastattelu on suosittu tutkimusmenetelmä, sillä siinä tutkija pääsee suoraan kommunikaatioon tutkittavan kanssa. Haastattelun lajeja on kuitenkin useita ja lajien ääripäät ovat avoin haastattelu sekä täysin strukturoitu haastattelu. (Tuomi & Sarajärvi 2017, luku 3.) Valitsin aineistonkeruutavaksi teemahaastattelun, joka sijoittuu näiden edellä mainittujen välimaastoon. Päädyin valitsemaan teemahaastattelun, sillä ajattelin saavani aiheesta eniten irti keskustelemalla tutkittavien kanssa valmiiksi mietittyjen aihepiirien pohjalta. Lisäksi

teemahaastattelu mahdollistaa sen, että tutkija pystyy esittämään enemmän tai vähemmän apukysymyksiä riippuen tutkimushenkilön puheliaisuudesta.

Teemahaastattelussa aihepiirit eli teema-alueet on jo ennalta määrätty ja tutkijalla on ylhäällä jonkinlainen tukilista käsiteltävistä asioista. Teemahaastattelusta puuttuu strukturoidun haastattelun ominaispiirteet eli kysymysten tarkka muotoilu ja järjestys. Tästä syystä teemahaastattelua voidaan pitää puolistrukturoituna haastatteluna. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018.) Puolistrukturoidussa haastattelussa vastausvaihtoehtoja ei ole ennalta määrätty, vaan haastateltava saa vastata kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelun tulisi olla eräänlainen keskustelu kysymys-vastaus-haastattelun sijaan. Keskustelun aikana tutkijan on tarkoitus tuoda esiin haastateltavan ajatukset, käsitykset, kokemukset ja tunteet. (Eskola & Suoranta, luku 3.)

Ainoana tutkimuskriteerinä haastateltavia valittaessa oli sukupuolen lisäksi kaupallisen kuntokeskuksen jäsenyys. Minulle tutkijana entuudestaan tuntemattomat tutkimushenkilöt löytyivät lopulta työkavereideni kautta. Haastateltavia oli yhteensä kuusi ja he olivat iältään 28-, 40-, 40-, 43-, 45-, 71-vuotiaita naisia. Yksi haastateltavista oli jo eläkkeellä, mutta kaikki viisi muuta työssäkäyviä. Kaikilla haastateltavilla oli koulutus; kahdella haastateltavalla oli ylempi korkeakoulututkinto, yhdellä tohtorin tutkinto, yhdellä alempi korkeakoulututkinto ja kahdella ammattitutkinto. Tutkittavien anonymiteetin takia muutin haastateltavien nimet pseudonyymeiksi. Kutsun heitä yleisillä suomalaisilla naisten nimillä Emma, Riina, Minna, Noora, Laura ja Henni.

Ennen varsinaisia tutkimushaastatteluita testasin teemahaastattelurungon toimivuutta kahdella ystävälläni. Halusin varmistaa, millaisia vastauksia teema-alueet antavat ja vastaavatko ne tarpeeksi kattavasti aiheeseen. Testihaastatteluiden jälkeen tein joitain muutoksia kysymysten järjestykseen ja karsin osittain päällekkäisiä kysymyksiä teema-alueista pois. Samalla sain arvokasta tietoa kysymysten asettelusta ja ensisijaisesti kysymysten ymmärrettävyydestä. Yhden kysymyksen muotoa vaihdoin, koska ilmeni että se oli tulkittavissa monin eri tavoin. Testihaastattelut olivat hyödyllisiä myös siinä mielessä, että pääsin harjoittelemaan haastattelutilannetta etukäteen. Olin tehnyt aiemmin vain kaksi haastattelua nauhurin kanssa, minkä takia myös sen toimivuus oli hyvä testata etukäteen.

Haastattelut oli alun perin tarkoitus suorittaa kasvotusten, mutta haastatteluiden tullessa ajankohtaiseksi maaliskuussa 2020 koronaviruksen pakottaman sosiaalisen eristämisen takia se ei ollutkaan mahdollista. Lopulta yksi haastattelu tehtiin puhelimitse ja loput viisi haastattelua tehtiin videohaastatteluna Skypen tai Teams-palvelun kautta. Aluksi epäröin videohaastatteluiden tekemistä, mutta ensimmäisen jälkeen totesin sen sujuvan yllättävän hyvin. Vallitsevan pandemiatilanteen takia moni haastateltavista oli jo tottunut käyttämään videotoimintoa esimerkiksi töissä käyttöön otettujen etäpalavereiden myötä. Myös itselleni palvelut olivat ennestään tuttuja ja haastattelujen suorittaminen sitä kautta oli hyvinkin luontevaa.

Koronaviruksen aiheuttama eristäytyminen helpotti haastatteluiden sopimista siinä mielessä, että monen työskennellessä joustavasti kotona he pystyivät osallistumaan haastatteluun kesken työpäivänkin. Aloitin haastatteluiden tekemisen maaliskuun lopussa ja tein kaikki kuusi haastattelua kolmen viikon sisällä. Sain haastattelut tehtyä melko tiiviissä aikataulussa ja koin siitä olevan hyötyä, että keräsin ja litteroin aineiston melko intensiivisellä ajanjaksolla. Opin jokaisesta haastattelusta jotain ja huomasin, että myös omat taitoni haastattelijana kehittyivät, mitä pidemmälle haastatteluissa pääsimme.

Ennen haastatteluiden tekemistä olin ollut yhteydessä jokaiseen haasteltavaan ja lähettänyt heille tietosuojailmoituksen ja suostumuslomakkeen luettavaksi. Samalla kerroin heille haastateltavan oikeudet ja siitä mitä teemoja haastattelu tulee pitämään sisällään. Haastateltavat kuittasivat suostumuksensa sähköpostitse ja sen lisäksi vielä haastattelun alussa äänitallenteelle vastaamalla. Vielä haastattelun aluksi varmistin jokaiselta haasteltavalta, että he olivat lukeneet saamansa lomakkeet läpi ja ymmärtäneet osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista.

Muodostin haastattelun teemat kirjallisuuteen pohjautuen, sillä teemahaastattelurunkoa on mahdoton rakentaa ilman tietoa tutkittavasta asiasta (Eskola & Suoranta 1998, luku 2). Haastattelukysymykset muodostuivat puolestaan näiden teemojen perusteella. Teemahaastattelurunko (liite 1) sisälsi pääkysymykset ja lisäksi suppeampia apukysymyksiä sen varalta, että keskustelua olisi helpompi ylläpitää myös vähäpuheisemman haastateltavan kanssa. Tutkimushenkilöiden puheliaisuus määritteli pitkälti myös omaa roolia haastattelun

aikana. Osalla haastateltavista oli paljon kerrottavaa, kun taas osa vastasi kysymyksiin hyvinkin lyhyesti. Tutkijalle työläimpiä haastatteluja olivat ne, joissa luontevaa keskustelua oli hankala pitää yllä. Tällöin apukysymykset tulivat tarpeeseen keskustelun eteenpäin viemiseksi.

Haastattelun aikana teema-alueet käydään kaikkien haastateltavien kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja käsittelyn laajuus voi vaihdella haastattelusta toiseen (Eskola & Suoranta 1998, luku 3). Näin kävi myös tämän tutkimuksen haastatteluissa. Vaikka pääpiirteittäin keskustelu eteni teema-alueiden mukaisesti, yksikään haastattelu ei edennyt alkuperäisen järjestyksen mukaan. Kysymysten järjestys saattoi vaihdella paljonkin sen mukaan, mihin aiheisiin keskustelu meidät milloinkin johdatti. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu ja sen käsittely kietoutuvat yhteen ja alustavaa tulkintaa on mahdollista ja jopa luontevaa tehdä jo aineistonkeruun aikana (Hakala 2018). Tämän takia tein myös muistiinpanoja jokaisen haastattelun aikana.

5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Analyysivaihe lähti varsinaisesti liikkeelle, kun litteroin nauhoittamani haastattelut tekstimuotoon melko pian haastattelun jälkeen. Litteroinnin tarkkuus on syytä valita sen mukaan, millaista analyysia aineistosta haluaa tehdä (Ruusuvuori & Nikander 2017, Luku 21.) Itse päädyin kirjoittamaan sekä haastateltavan että haastattelijan keskustelut sanatarkasti ylös, jotta mitään olennaista keskusteluista ei jäisi huomaamatta. Äänenpainoja, naurua tai taukoja en kuitenkaan huomionnut. Lyhin haastattelu kesti 29 minuuttia, kun taas pisin haastattelu kesti 70 minuuttia. Haastattelutekstiä tuli yhteensä 50 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Vaikka haastattelut olivatkin eripituisia, myös lyhyemmistä haastatteluista sai mielestäni riittävästi informaatiota.

Tyypillisesti aineistonkeruun jälkeen tutkijalla on korkea kynnyksesi siirtyä tekemään varsinaista analyysia. Litteroinnin jälkeen kasassa on paljon informaatiota sisältävä tekstiaineisto, jota voi lähestyä monin eri tavoin. Analyysin vaiheet, joita ovat aineiston luokittelu, analyysi ja tulkinta, ovat kaikki jollain tavalla kytköksissä toisiinsa ja niitä tehdään osittain jopa päällekkäin. Koko prosessi aineiston kokoamisesta sen käsittelyyn ja tulkintoihin on laadullisessa tutkimuksessa tiivis ja yhteen kietoutunut kokonaisuus. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, Luku 1).

Yksi lähestymisvaihtoehto aineiston analyysissä on aineistolähtöinen lähestymistapa, jolloin aineisto tulee analysoida ilman minkäänlaisia teoreettisia etukäteisolettamuksia. Teorialähtöisestä analyysistä puhutaan silloin, jos analyysi nojaa johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Eskola 2010.) Lähdin analysoimaan aineistoa teoriasidonnaisesti, mikä on jotain kahden ensimmäisen lähestymistavan väliltä. Teoriasidonnaisuudella tarkoitetaan sitä, että aineiston analysointia ohjaa kirjallisuudesta opitut asiat. Tällöin aineistoa lähestytään näkökulmasta, joka on enemmän tai vähemmän teoreettisesti perusteltu. Teoriasidonnaisessa analyysissä tutkijan ajatteluprosessi on sekoitus aineistolähtöisyyttä ja valmiita malleja (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4). Vaikka teoriasidonnaisella analyysillä on joitain kytköksiä teorioihin, se ei silti pohjautu suoraan mihinkään yksittäiseen teoriaan. Teorioita voidaan kuitenkin hyödyntää apuna analyysia tehdessä. Tällöin aikaisempi tieto toimii apuna analyysissä, mutta varsinaiset analyysiyksiköt poimitaan suoraan aineistosta. (Eskola & Suoranta 1998, luku 4.) Teoriasidonnaista analyysia lähdetään tekemään, kuten aineistolähtöistä analyysia. Ero on kuitenkin siinä, että aineistolähtöisessä analyysissä teemat muodostetaan puhtaasti aineistosta, kun taas teoriasidonnaisessa teemat perustuvat jo tiedettyyn. (Eskola & Suoranta 1998, luku 4; Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.)

Aineiston tulkintaa pidetään laadullisessa tutkimuksessa usein vaikeimpana ja ongelmallisimpana osuutena, sillä tulkintojen tekemiseen ei ole suoraa ohjeistusta. Aineiston jäsentäminen ja tulkinta tapahtuvat useassa eri vaiheessa. Tärkeintä on, että tutkija tuntee aineiston läpikotaisin. (Eskola & Suoranta 1998, luku 4.) Analysoin litteroidun haastattelun temaattisella analyysillä. Temaattinen analyysi on analyysimenetelmä, jossa aineistosta poimitaan sen keskeinen sisältö ja sen jälkeen järjestetään aineisto potentiaalsiin teemoihin. Temaattisessa analyysissä on valittava tarkasti, mitä aineistosta halutaan tarkastella ja sen jälkeen pyrkiä etsimään aineistoista kaikki mahdollinen valitusta teemasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Eskola & Suoranta 1998, luku 4.) Olin käyttänyt jo teemahaastattelurunkoa tehdessäni kirjallisuuteen pohjautuvaa tietoa, minkä takia etsin aineistosta haastattelurungon sisältämiin teemoihin sopivia tekstikohtia. Tässä kohtaa ilmenee hyvin tutkijan subjektiivisuus, sillä tutkija valitsee omasta mielestään merkitykselliset asiat aineistosta (Eskola & Suoranta 1998, luku 4).

Käytin analyysivaiheessa apunani Microsoft Word ja Excel -ohjelmia, joissa luokittelin aineistoa teemojen mukaisesti. Siirsin ohjelmiin suoria, teemoihin sopivia lainauksia, jotta näin selkeästi mitä kustakin teemasta oltiin haastateltavien kanssa keskusteltu. Luokittelun tarkoituksena on käydä koko aineisto tarkasti läpi tutkimuskysymysten ja keskeisten käsitteiden määrittämällä tavalla (Ruusuvuori ym. 2010, Luku 1). Muodostin ensimmäisenä pääluokat, joiden pohjalta pilkoin aineistoa vielä alaluokkiin ja lisäsin niihin sopivia ilmaisuja (Taulukko 1). Välillä taas etenin toisin päin. Perustelen tekemiäni tulkintoja tulososiossa hyödyntäen suoria lainauksia litteroidusta aineistosta.

TAULUKKO 1. Pääomien analyysikehyksen rakentuminen

Ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
"Mä en haluu kantaa rahaa apteekkiin, et mä haluan mielummin pitää omasta terveydestäni huolta."	Taloudellinen pääoma	Pääomat
"Siel on ne vakkarityypit ja mul on iha lähiystäväpiiris et me ketkä käydään esimerkiks tanssitunneilla ni se on se lauma, heimo."	Sosiaalinen pääoma	
"Mä haluan nykypäivänä kokeilla lajeja mitkä ei oo niin suorituskeskeisiä vaan testailla ja löytää sellasta tosi monimuotosta liikkumista."	Kulttuurinen pääoma	
"Sen oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ja semmosen palautumisen kannalta sitä liikuntaa tekee."	Energiapääoma	
"Mä haluan näyttää silt et mä urheilen. Se on mun mielest just työelämäs ja muus sellanen vahvuus et sä näytät et sä pidät itsestäs huolta ja et sä jaksat tätä niinku nykyelämän painetta."	Ulkonäköpääoma	

5.5 Tutkimusetiikka

Tutkimuksen ja etiikan yhteyttä voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta. Ensinnäkin tutkimuksen tulokset vaikuttavat tutkimuksen eettisiin ratkaisuihin ja toiseksi eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tekemiin ratkaisuihin työssään. Laajasti ymmärrettynä etiikka tarkoittaa siis kumpaakin vaikutusyhteyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 5; Haaparanta & Niiniluoto 2016, luku 6.) Tutkimuksessani voidaan tukeutua suppeammin ymmärrettyyn tieteen etiikkaan. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan *”eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa sekä tieteeseen kohdistuvien loukkausten ja epärehellisyiden tunnistamista ja torjumista kaikilla tieteenaloilla”*. Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan tekemät eettiset ratkaisut kulkevat siis käsikädessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 5 mukaan.)

Hyvä tieteellinen käytäntö toimii tutkimuksen eettisyyden lähtökohtana. Tieteellinen tutkimus ei ole eettisesti hyväksyttävää eikä luotettavaa, mikäli sitä ei ole toteutettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. (Haaparanta & Niiniluoto 2016, luku 10; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen tekemisessä.

Tutkimukseni kohdistuu työikäisiin kuntokeskuksissa liikkuviin naisiin, minkä takia minun ei tarvitse huomioida erityisryhmiä tutkimuksessani. Tutkittavien anonymiteetistä eli tunnistamattomuudesta pidin huolen pitkin tutkimusprojektini, vaikka tutkimuksessa ei käsitelläkään kovin arkaluontoisia asioita. Tutkimushenkilöiltä kerättävät henkilötiedot ovat sukupuoli, ikä, koulutus, ammatti ja asuinpaikkakunta. Tutkimuksen henkilötietoja on käytännössä käsitelty Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti yksityisyydensuoja huomioiden. Anonymiteetin säilyminen ei vaikuttanut olevan haastateltaville ensisijaisen tärkeää, sillä kukaan heistä ei asiaa kyseenalaistanut tai suhtautunut epäilevästi sen säilymiseen.

Jokainen tutkimushenkilö ymmärsi, että osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja myös sen, että jokaisella on mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta, keskeyttää osallistumisensa ja peruuttaa suostumus tutkimukseen niin halutessaan. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan tähän pro gradu -tutkielmaan. Tutkielma säilytetään Jyväskylän yliopiston opinnäytetöiden säilytysohjeiden mukaisesti ja tutkimusaineistomateriaali tullaan hävittämään tietoturvallisesti heti, kun se on tutkimuksen valmistumisen jälkeen mahdollista.

6 TULOKSET

Tässä luvussa analysoin teemahaastattelut ja kerron tutkimukseni keskeisimmät tulokset. Ensimmäinen alaluku vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eli siihen mitä merkityksiä kuntokeskuksessa liikkuvat naiset antavat omalle liikkumiselleen. Toisessa alaluvussa käyn läpi niitä pääoman lajeja ja muotoja, joita tutkimusaineistostani nousi esiin naisten liikkumiseen liittyen. Lisäksi tarkastelen haastateltavien puheessa ilmenneitä asioita liittyen heidän sosiaalisen ympäristön vaikutuksiin.

Olen sisällyttänyt tähän lukuun haastateltavien siteerauksia kursivoituna. Tutkittavien anonymiteetin suojaamiseksi olen käyttänyt tutkittavien sitaattien yhteydessä muutettuja nimiä. Olen myös siistinyt sitaatit alkuperäistä luettavampaan ja ymmärrettävämpään muotoon muuttamalla sanajärjestystä ja poistamalla ”tota” ja ”niinku” tyyppiset ilmaisut.

6.1 Liikuntasuhde

Liikuntasuhteen muodostumista ja liikuntaan sosiaalistumista on käsitelty jo tämän tutkielman kirjallisuuskatsauksessa ja se oli myös yhtenä teemana haastattelurungossani. Määrittelen liikuntasuhteen koostuvan tässä tutkimuksessa yksilön lapsuudesta ja nuoruudesta perityistä liikuntatottumuksista, omakohtaisesta liikkumisesta sekä liikkumiselle annetuista merkityksistä, joita kaikkia suuntaa sosialisatio liikuntaan.

6.1.1 Lapsuudesta perityt liikuntatottumukset ja omakohtainen liikunta

Kaikki haastateltavat olivat harrastaneet lapsena useampia eri lajeja ja kaikki olivat myös harrastaneet liikuntaa säännöllisesti seurassa, mitä pidettiin tärkeänä pohjana aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Lisäksi monen lapsuudessa oli voimissaan pihalla leikkimisen kulttuuri, jolloin lapset viettivät vapaa-aikaa ulkona pelaillen ja leikkien. Haastateltavien lapsuuden harrastukset koostuivat hyvin perinteisistä urheilulajeista, kuten esimerkiksi voimistelusta, juoksusta, yleisurheilusta ja hiihdosta. Heidän liikuntatottumuksensa puolsivat

aiempia tutkimustuloksia siitä, että säännöllinen liikunnan harrastaminen lapsena ennustaa tutkitusti korkeampaa fyysisen aktiivisuuden määrää aikuisiässä ja lisäksi perheen arvoilla ja asenteilla on merkitystä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016, 72–73). Monet mainitsivat myös, että vanhemmat ovat lapsena kannustaneet tai osittain jopa pakottaneet heidät liikkumaan. Pakottamista ei kuitenkaan koettu negatiivisena, vaan lähinnä hyvänä kasvatuksellisena asiana, ainakin jälkikäteen aikuisiällä ajateltuna.

”Meidän vanhemmat kummatki on kannustanu liikkumaan sillon nuorempana ja sillon kyllä aina melkeen pakotettiin jonnekki hiihtolenkeille.” -Minna

”No meidän molemmat [vanhemmat] on nuoruudessa paljon liikkunu, kilpaillu, pelaillu jalkapalloo, on ollu voimisteluu ja soutuu. Et on ollu sellanen liikunnallinen elämäntapa.”-

Laura

Haastateltavien puheessa tuli vahvasti esille liikuntaan sosiaalistuminen ja lapsuudesta perittyjen liikuntatottumusten vaikutus aikuisiän liikkumiseen. Pääsääntöisesti kaikkien haastateltavien lähipiiri, perhe ja ystävät, harrastivat jonkinlaista liikuntaa, toiset jonkin verran aktiivisemmin kuin toiset. Osa tutkimushenkilöistä sanoi haastattelun aikana useamman kerran liikkumista elämäntavakseen ja he painottivat myös antaneensa tai haluavansa antaa saman perinteen omille lapsilleen. Nämä tutkimushenkilöt kokivat tärkeäksi tehtäväksi, jopa velvollisuudeksi, toimia roolimallina myös omille lapsilleen, jotta liikkuminen tulisi luonnolliseksi osaksi myös heidän arkeaan.

”Nyt ku on vielä lasten äiti ni jotenki must on vastuu pitää itsensä kunnossa sen takii et pysyis mahdollisimman pitkään terveenä vanhempana heille. Sit se merkitsee myöskin esimerkkiä et se on semmonen hyvin tärkeä kasvatuksellinen asia.” -Laura

”Se on mulle elämäntapa ja mä en voi elää jollen mä harrasta liikuntaa. Se on tosiaan tullu isän kautta ja sen perinteen mä olen antanu myös mun tyttärelleni”-Riina

Mitä vahvemmin haastateltavat kuvasivat liikuntaa elämäntapanaan, sitä enemmän he myös tuntuivat priorisoivan liikkumista arjessa. Liikkuminen oli osalle haastateltavista vahva periaate eikä sitä ollut tapana jättää väliin tekosyiden takia. Liikkuminen koettiin lähinnä oikeutena eikä niinkään pakollisena velvollisuutena, joka pitäisi vain mahdollisimman äkkiä hoitaa pois muiden mukavampien asioiden tieltä.

”Mä kävelen salille ja mä oon tehny periaatepäätöksen, että mä en mene autolla on se ilma ku ilma.”-Riina

”Sanotaa näin, että tekosyitä siihen et mä en kerkee liikkua ni se on mul vieras käsite. -- Se vaan täytyy jotenkin ehkä valita se asenne ja päätös, mut kyl mä priorisoin just sen takii et mä koen et mä saan siitä olkoon se treeni sitte metsäkävely tai hikilenkki ni siit vaan saa niin paljon enemmän ja siis ihan tonne korvien väliin. Kyl se on tällä hetkellä yks isoimmista voimavaroista minkä mä priorisoin tosi ylös.”-Emma

Monet haastateltavista elivät parhaillaan ruuhkavuosia töiden ja lasten täyttämässä arjessa, mikä tietysti vei aikaa omalta liikkumiselta. Jokainen priorisoi lapset ja työt liikkumisen edelle, mutta osa näki selkeästi enemmän vaivaa siihen, että omalle liikkumiselle löytyi aikaa myös kiireisinä viikkoina. Ne, jotka eniten korostivat liikkumista elämäntapanaan, pyrkivät aikatauluttamaan viikot niin, että he ehtivät ainakin pari kertaa liikkumaan. Aikataulut olivat kuitenkin pitkälti riippuvaisia muista arjen pyörittämiseen liittyvistä askareista, kuten vaativista töistä, lapsien harrastuksista ja kotitöistä. Vaikka liikkuminen koettiin tärkeäksi arjen jaksamisen kannalta, monen puheesta huomasi, että he liikkuisivat arjessa vielä enemmän, jos vain aikaa olisi.

”Kyl mä luulen et se on siitä, ku ihan pienestä pitäen tosi säännöllisesti liikku ni se on ollu vähän niinku pakkoki hyvinvoinnin kannalta jatkaa sitä. Siit tuli sellanen tapa, mut tottakai se on sellanen asia mikä elää siinä arjessa töitten ja lasten ja muittenki mukana.” -Henni, 40

”Mä teen sen eteen töitä et mä etsin sielt viikost aina, meilläki lapset harrastaa toinen kuusi kertaa viikossa ja toinen kolme kertaa viikossa, ni sit mä koitan löytää et mä mietin sitä

viikkorytmi miehen kans yhdessä et hänenki liikuntaharrastukset mahtuu sinne, ni me mietitään se perheen suunnitelma silleen et mä ite mietin et miten lapsil on treenit ja millon he on esimerkiksi molemmat treeneissä ja sit mä katon mikä jumppa sillon menee ja missä ja menee sen mukaan sitte, tai sovin jotkut treffit jonkun kanssa kävelee tai jotain. Mut et kyl se on tärkeä asia saada järjestymään.”-Laura

Yksi haastateltavista oli jo eläkkeellä, minkä ansiosta hänen oli mahdollista käyttää muita enemmän vapaa-aikaa monipuoliseen liikkumiseen. Hän oli aikatauluttanut arki viikkonsa niin, että kun muut lähtivät töihin, hän lähti salille. Hän oli tehnyt myös selkeän viikko-ohjelman, jonka mukaisesti hän kävi kuntosalilla harjoittamassa lihaskuntoa tai erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla. Maanantaista perjantaihin oli mentävä kuntokeskukseen ja viikonloput hän käytti esimerkiksi golfaamiseen. Sama haastateltava oli myös ainoa, joka korosti omassa harjoittelussaan lihaskunnan ja kovasykkeisen harjoittelun tärkeyttä. Siitä huolimatta hänen viikko-ohjelmaansa kuului myös kehonhuoltotunteja, kuten pilatesta ja joogaa.

”Se on mulle niin et kun toiset lähtee töihin ni mä lähden salille. -- Mul on ollu aika monipuolista aina se liikunta ja aina kovaa liikuntaa. Et mä en oo naisvoimisteluu harrastanu ikinä, se ei sovi mulle et siirretään vaan sormenpäitään. Mä olen harrastanu sitä et nousee syke korkeelle ja et lihaskuntoo joutuu käyttämään. -- Mul on selkeä päiväjärjestys ja viikkojärjestys et mä käyn maanantaisin pilateksessa, tiistai keskiviikko mul on lihaskuntoo salilla ja mä käyn juoksumatolla ja sit porrastelemassa et mä saan sykettä nostettuu. sit mul on torstaisin jooga ja perjantain mul on sali.”-Riina

Tutkimushenkilöt olivat pääsääntöisesti aktiivisia ja säännöllisesti liikkuvia naisia, mutta mukaan mahtui myös haastateltavia, joiden fyysinen aktiivisuus oli muuttunut kausittaiseksi ja melko epäsäännölliseksi. Stressaavat ajanjaksot töissä olivat yksi syy sille, miksi liikkuminen jäi joskus vähemmälle. Silloin liikkumiseen ei tuntunut jäävän töiden ulkopuolella aikaa kotitöiden ja lepäämisen lisäksi.

”Täytyy sanoa et mul menee sillä tavalla kausittain et joskus ei yhtään huvita lähtee minnekään lenkille tai muuta ja joskus sit taas enemmän.”-Minna

”Kyl nyt on varmaa pystynyt pitää suht säännöllisenä, mut kyl mä siel nään sellasii taukoja, yleensä se liittyy siihen et on töissä niin kova kiire et se jää.”-Henni

Liikkuminen kuului haastateltavien arkeen ja kuntokeskuksessa käymisen lisäksi suurin osa kertoi käyvän paljon ulkoilemassa, lenkkeilemässä ja kiireisen arjen keskellä myös esimerkiksi jumppaavansa kotona tai kotipihalla. Monet olivat olleet saman kuntokeskuksen jäsenenä jo useampia vuosia ja jotkut olivat kuntokeskuksen alkuperäisjäseniä kymmenenkin vuoden takaa. Kuntokeskuksessa harjoittelu oli kaikille siis hyvinkin tuttua. Haastateltavista kaikki painottivat liikkumisessaan ryhmäliikuntatunteja ja kuntosalin puolella harjoittelu oli huomattavasti satunnaisempaa. Osa kuitenkin pyrki harjoittelemaan välillä myös kuntosalin puolella, mutta sitä pidettiin enemmänkin pakollisena pahana kuin mielekkäänä treenimuotona. Ryhmäliikuntatunneilla käytiin pääsääntöisesti hyvin monipuolisesti ja erityyppisillä tunneilla, mutta monella liikkuminen oli selkeästi muuttunut suorituskeskeisyydestä lempeämpään suuntaan. Kuntokeskusten ryhmäliikuntatuntivalikoimat sisältävätkin nykypäivänä useita erilaisia palauttavia sekä mielen- ja kehonhuoltoon keskittyviä treenimuotoja.

”Suorituskeskeinen elämä on aika luonnollisestikin menny vähä semmoseen lempeempään suuntaan.”-Emma

”Iän myötä tai sit työt on sen verran vaativia ni tullu vähän semmosta palauttavampaa liikuntaa enempi. Et jossain vaiheessa oli aika kovatemposta aina se liikunta.” -Henni

Kiireisen arjen takia useat olivat tottuneet tekemään erilaisia harjoitteita ja jumppia myös kotonaan ja pihalla. Arkiaktiivisuus nousi moneen puheessa tärkeään rooliin kuntokeskuksessa käymisen rinnalla. Ulkoilun merkitystä korostettiin istumatyön ja sisällä olemisen vastapainona.

”Mä koitan liikkua ulkona mahdollisimman paljon nykyään et se on ehkä korostunut nykyään viime vuosien aikana, että valitsen mielummin ulkona liikkumisen, kävelyn, lenkkeilyn, ulkona tehtävän kiertoarjoittelutreenaamisen. -- Lasten myötä on tullu myöskin enemmän sellasta et

voi kotona treenata jotain ja kotipihalla, semmonen oma koti, ulkoilu ja kotiympäristössä tapahtuva treenaaminen”-Laura

Nykypäivänä sosiaalisessa mediassa on helposti saatavilla erilaisia kotitreenivideoita, joita monet kertoivat hyödyntävänsä. Erityisesti koronapandemian aiheuttamien rajoitteiden seurauksena, jokainen haastateltava sanoi turvautuneensa virtuaalijumppiin. Joillekin ne olivat olleet osa arkea jo ennen poikkeusaikaa. Sosiaalisen median liikunta-aiheinen sisältö ja treenivinkit koettiin myönteisenä asiana, mikä lähinnä motivoi naisia tekemään helppoja ja aikataulullisesti käteviä harjoituksia kotona.

”Semmonen mitä mä oon enemmän seurannu on toi Saivosalmen Annan instagram mistä mä katon jotain treenijuttui ja sit se Kayla Itsines vai mikä se on. Ni sen jotain jumppavideoita tai kotitreenivideoita ja vinkkejä etsin.”-Laura

6.1.2 Liikkumisen merkitykset

Kysyin haastateltavilta ensin yleisesti mitä liikkuminen heille merkitsee ja minkä takia he sitä harrastavat. Tämän jälkeen kohdistin kysymykseni liikkumisen välinmerkityksiin ja ulkonäköön; sellaisiin asioihin, joihin kukaan haastateltavista ei ottanut ensisijaisesti kantaa luetellessaan liikkumisen merkityksiä ja motiiveja. Ylivoimaisesti suurin merkitys oli sillä, että liikkumisesta tulee hyvä olo. Kaikki mainitsivat sen olevan merkittävä syy liikkumiselle. Moni korosti liikkumisen jälkeistä tunnetta, mikä usein motivoi heitä lähtemään liikkumaan silloinkin, kun ei yhtään huvittaisi.

”Ehkä se hyvä olo on siellä se suurin mittari.” -Emma

”Se antaa niinku niin paljon se jälkiolotila et se laittaa mut juoksemaan.” -Riina

”Ehkä sellanen kurinalaisuus tai semmonen et ku on päättäny et tekee jotain ja sit kuitenkin tietää myöskin sen, et kuin hyvä olo siit tulee sit sen jälkeen, koittaa sitä pitää sit mielessään.”-Laura

Haastateltavat tiedostivat myös, kuinka suuri merkitys liikkumisella on heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Moni koki, että liikkumalla saa ajatukset pois työasioista ja lievitettyä stressiä. Liikkuminen oli merkityksellistä myös siksi, että se oli arvokasta omaa aikaa, jolloin sai olla rauhassa omien ajatusten kanssa.

”No siitä tulee hyvä olo ja se on myöskin ehkä nyt aikuisiällä ollu hyvä tapa päästä eroon työasioista mielessä ja purkaa tavallaan sitä työstressiä.”-Minna

”Se merkitsee omaa aikaa, mahdollisuutta keskittyä vaan itseen ja olla omien ajatusten kanssa.”-Laura

Useampi haastateltava koki liikkumisen vaikuttavan heidän mielialaansa. Vähäinen liikkuminen heijastui monella mielialaan, minkä takia kiukuttelu ja äkäisyys saattoi olla merkkejä siitä, että olisi aika lähteä liikkumaan.

”Siit tulee vaan siis tosi hyvä olo ja ilman sitä liikuntaa huomaa et polla kiristyy ja ei vaan voi yhtä hyvin. Et se on ihan semmonen tosi tärkeä hyvinvoinnin ylläpitäjä.”-Henni

”Mä huomaan ja tunnen sen mielialassani ja mun mieskin saattaa sanoo et pitäiskö sun päästä johonkin jumppaan et tulisit paremmalle tuulelle taas.”-Laura

Tärkeäksi liikkumisen merkitykseksi nousi myös sen sosiaalinen puoli ja monelle liikkuminen oli yksi tapa toteuttaa sosiaalisia suhteita. Sosiaalisuus nousi varmasti yhdeksi merkittäväksi tekijäksi myös sen takia, että haastateltavat suosivat omassa liikkumisessaan ensisijaisesti ryhmäliikuntatunteja eikä yksinäistä puurtamista kuntosalin puolella. Osa koki myös saavansa voimaa ja tukea ryhmässä liikkumisesta. Monella oli liikuntataustaa joukkuelajeista, mikä heijastui liikkumisen sosiaaliseen aspektiin ja sen merkitykseen myös aikuisiällä. Vaikka liikkuminen oli monelle tapa toteuttaa sosiaalisia suhteita, myös yksin liikkuminen oli monelle ajoittain tärkeä henkireikä. Tiivistetysti voisi sanoa, että haastateltavat halusivat liikkua sekä yksin että porukassa, mutta sopivassa suhteessa.

”Mä mielellään meen kävelyille jonku kanssa tai käyn kuntosalil jonku ystäväni kanssa tai sovin jumppatreffit jonku kaverin kans, se on yks tapa mul toteuttaa sosiaalisia suhteita edelleen tai semmonen mikä on tullu lapsuudesta sellaseks luontevaks tavaksi.”-Laura

”Ku mä oon ollu joukkueessa, ryhmässä ni jos elixiaihmiset profiloidaan ni mä oon se ryhmäliikuntaihminen. Toki myös itsekin pystyn liikkumaan, mut ei oo mitenkään vieras ajatus se, että ryhmästä saa sitä voimaa. Et varmaan se juontaa sieltä, et se on luontevaa ja se ryhmän voima ja tuki, siit saa energiaa. Kyl se on jatkunu näihin päiviin asti.”-Emma

Monelle haastateltavalle oli myös tärkeää pysyä fyysisesti hyvässä kunnossa. Hyvällä kunnolla korostettiin ensisijaisesti hyvää toimintakykyä ja jaksamista.

”Siin on toki bonuksena se et kroppa pysyy kunnossa ja sit jaksaa tehdä työtä. Ettei tuu sit mitään tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia.”-Noora

”Jos en puhu täst roolimallina olemisest vaan itsekkäistä syistä nii mä haluan pysyy kunnossa.”-Emma

Vaikka monet korostivat hyvän kunnon ylläpitämistä enemmänkin terveydellisistä syistä, joidenkin puheessa myös liikunnallisen ulkonäön merkitys tuli esiin. Vaikka ulkonäön merkitys oli huomattavasti vähentynyt nuoruudesta, osa kertoi sillä olevan merkitystä edelleen. Lähes jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että erityisesti nuorempana ulkonäkö oli aiheuttanut heille huomattavasti enemmän paineita ja silloin se oli ollut myös tärkeä motiivi liikunnan harrastamisessa. Ulkonäön merkitys tuli ilmi myös siinä kohtaa, kun haastateltavat sanoivat motivoituvansa liikunnallisista ja aktiivisista ihmisistä.

”Oon kasvanu siihen et oon liikunnallisen näkönen ja kyl mä edelleenkin oon. Et ehkä nuorempana just ajatellu et haluu et jotkut lihakset näkyy tai mitä ikinä tai et on hoikka mut nykyään siin on ehkä sellanen et kyl mä haluan näyttää silt et mä urheilen. -- Kyl mä sen tiedostan et se on semmonen asia mist mä nautin, että mä myöskin näytän siltä et mä urheilen.”-Laura

”Kyl nuorena mä muistan, ku teini-iässä oli semmosta oman kehon ja ulkonäön miettimistä paljon enempi ja nyt on sit taas sen oman hyvinvoinnin, jaksamisen ja palautumisen kannalta ku sitä liikuntaa tekee. -- kai se [ulkonäkö] on siel edelleenkin taustalla, mut ainaki itellä viimisen viiden vuoden aikana sen merkitys on tosi paljon vähentynyt.”-Henni

Myös liikunnan tavoitteellisuus oli muuttunut nuoruusvuosilta myös vallitsevan elämäntilanteen takia. Arjen ollessa hyvin kiireistä, tavoitteena oli ylipäättään ehtiä liikkumaan ja sovittaa se viikon ja perheen aikatauluihin. Monen kohdalla liikkumiseen oli liittynyt nuorempana monenlaisia tavoitteita maratonin juoksemisesta kilpaurheiluun, mutta iän myötä tavoitteilla ja suorittamisella ei ollut enää niin suurta merkitystä. Zacheuksen (2010) mukaan suorituskeskeisyydestä luopuminen heijastelee myös osittain uuden liikuntakulttuurin nousua, jossa rentoutuminen ja elämyksellisyys on usein kilpailullisia elementtejä tärkeämpää. Haastateltaville oli kuitenkin tärkeää säilyttää liikunnallinen elämäntapa ja pitää siitä kiinni myös arjen kiireiden keskellä. Ainoastaan yksi haastateltava mainitsi tärkeäksi tavoitteeksi itsensä kehittämisen. Liikunta ei kuitenkaan perustunut suorittamiseen ja monet suosivatkin palauttavia ryhmäliikuntatunteja kovien syketuntien ohella tai niiden sijasta. Liikkumisen motiivit olivat muuttuneet kaikilla hyvin samalla tavalla elämänsä aikana lapsuudesta aikuisuuteen. Lapsena harrastettiin, koska liikunta oli kivaa ja teini-iässä ja nuoruudessa tärkeämpää oli ulkonäölliset asiat. Aikuisena tärkeimmiksi motiiveiksi oli puolestaan noussut hyvä olo ja terveyteen liittyvät seikat.

”Nuorempana ehkä asetti sellasia ulkonäöllisiä tavoitteita, lasten saannin jälkeen asetti sellasii tavoitteita et halus taas tuntee itensä vahvaks ja jotenki omas kehossa niinku kotona olevaks. Nykyään mun tavoite liikunnassa on se et mä teen sitä. Ja se et se on niinku säännöllistä ja et siitä sais sitä hyvää oloa, se on se tavoite nykyään.”-Laura

”Ku peilaa mun henkilöhistoriaan ja lajitaustaan ja suorituskeskeiseen elämään ni se on ihan luonnollisestikin menny vähä semmoseen lempeempään suuntaan. -- Olen asettanut [tavoitteita], mutta ne on vähän ollu sellasii ettei ne oo mitattavissa et esimerkiks vaan ylipäättänsä että joka päivä jotain pientä”-Emma

Monet kertoivat käyvänsä monipuolisesti eri ryhmäliikuntatunneilla ja haluavansa suorituskeskeisyyden sijasta kokeilla erilaisia tunteja ja lajeja. Suorituskeskeisyydestä luopuminen nähtiin lähinnä mahdollisuutena tutustua uusiin lajeihin ja nauttia liikunnan harrastamisesta eri tavalla. Haastateltavien liikkuminen jakautui melko tasaisesti palauttaviin ja sykettä nostaviin liikuntamuotoihin. Yhtenä merkinä liikkumisen monipuolisuudesta oli myös personal trainer -palveluiden käyttö, jota useampi oli hyödyntänyt omassa harjoittelussaan. Myös erilaiset treeniryhmät ja -porukat olivat tulleet tutuksi kuntokeskuksessa liikkuville naisille, mikä heijastaa hyvin kuntokeskusten monipuolista palvelutarjontaa.

”Oon joskus niit personal trainer palveluitaki hyödyntäny.”-Laura

”Mä oon tollasessa pienryhmäsaliporukassa tiistaina meil on vakkarivuoro. – Sit meil on se polkujuoksu aina sunnuntaisin.”-Emma

”Tulee tavallaan ne tietyt tunnit mistä tykkää, mut kyl mä sit aina välil kokeilen niit uutuksiaki ja sit se aina elää. Joskus mä kävin paljon pyöräilemässä ja joskus mä kävin vähä enemmän tämmösissä crosstraining tyypisissä ja nyt mä oon itseasiassa käyny vähän ehkä tommissa venyttelyissä et enemmänki sen tyypisissä kehonhuoltotunneilla... Ja sit mä oon pt-palveluita käyttäny ja oon ton ohjatun ulkoliikunnan ja polkujuoksujen ystäviä et ne on semmosia mitkä on ollu tosi kivoja.”-Henni

Hieman yllättävää oli se, että kukaan haastateltavista ei sanonut liikkuvansa sen takia, että liikkuminen olisi hauskaa. Liikunnan ilo oli ollut huomattavasti enemmän läsnä lapsuudessa ja nuoruudessa, kun liikkumista ei vielä osattu yhdistää hyvään oloon ja sen terveydellisiin vaikutuksiin. Lapsuuden liikuntaharrastukset nähtiin tärkeinä siinä mielessä, että ne olivat opettaneet monenlaisia taitoja, joita elämässä pärjäämiseen tarvitaan.

”Joukkueurheilu on opettanut sosiaalisia taitoja, kompromisseja, sinnikkyyttä, neuvottelutaitoja, kykyä hyväksyä, ettei asiat aina mee niinku haluaa, et se ei aina välttämättä riitä et itse tekee kaikki hyvin vaan se pitää niinku joukkueena onnistua, elämänmittaisia ystävyys-suhteita, ja luonteenkasvussa se on ehkä opettanu paineensietokykyä, mä koen et mä

oon selviytynyt kaikista koe- ja testitilanteista aika hyvin ku on pystynyt sietämään painetta, ja on kyky esiintyy”-Laura

”Se antaa tietyn tavan semmost pitkäjänteisyyttä ja sit se kyl kertoo kunnianhimosta ja semmonen et vaiks kunnianhimoo ei pysty kasvattaa mut perusluonne et jos on kunnianhimonen. Et koska sit jos urheilee ni siinä täytyy kuitenkin olla tietynlaiset tavoitteet ja olla järjestelmällinen vaiks ei aina huvitakkaa ni ei sitä voi jättää kesken vaan sitä täytyy jatkaa.” -Noora

”Luonteenkasvua ja tämmöst relienssiä kohdata vaikeita tilanteita.”-Emma

Liikunnan harrastaminen oli opettanut muun muassa pitkäjänteisyyttä, ihmissuhdetaitoja, paineensietokykyä, esiintymistaitoja ja epäonnistumisten sietämistä, joista kaikista oli ollut hyötyä vielä aikuisenakin. Pitkäaikainen sitoutuminen ja kokemukset liikunnan ja urheilun parissa auttoivat heitä arkielämän haasteissa edelleen.

6.2 Liikkuminen yksilöllisenä ja yhteisöllisenä valintana

Toisena tutkimustehtävänäni oli tarkastella sitä, millaisia muita sosiologisia selityksiä kuntokeskusten naisasiakkaiden liikkumisen taustalla voisi olla. Se mitä ihminen kokee itselleen merkitykselliseksi ja hyväksi elämäksi on vahvasti sidottu myös kulttuuriin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Tässä luvussa tarkastelen naisten liikkumista hyötynäkökulmasta, eli siitä minkälaisia pääoman muotoja he liikkumisella kartuttavat. Tässä tapauksessa hyötynäkökulmalla ei kuitenkaan tarkoiteta kaikkia liikkumisen motiiveja, vaan enemmänkin niitä hyötyjä, jotka ovat sidoksissa elämäntapaa säätelevään kulttuuriseen normistoon sekä sosiaaliseen identifikaatioon, joka ohjaa elämäntyyllisiä valintoja (Vehmas 2010, 30). Etsin tutkimushenkilöiden puheista viitteitä siitä, kuinka sosiaalinen ympäristö vaikuttaa heidän liikkumiseensa.

6.2.1 Pääomien hyödyntämistä ja kartuttamista

Liikunnan harrastamiseen voidaan liittää eri pääoman lajeja (Bourdieu 1984). Kuntokeskuksessa liikkuminen vaatii tiettyjä pääomia ja jonkin pääoman puute voi rajoittaa yksilön mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Kuntokeskuksessa liikkuvat naiset ovatkin sosiaalisia toimijoita, jotka kantavat mukanaan erilaisia pääomia. Bourdieun mukaan eri pääomat toimivat resursseina, jotka muovaavat yksilön habitusta ja sitä kautta vaikuttavat yksilön valintoihin. Hasanen (2017, 209) vertaakin pääomia ”työkalupalkkiin”, jonka sisällön avulla yksilö pystyy muokkaamaan itseään ja tekemään valintoja omassa arjessaan.

Koska tutkimuskohteena oli kuntokeskuksissa liikkuvat naiset, on selvää, että liikkuminen vaati heiltä ajan ja vaivan lisäksi taloudellista pääomaa eli rahaa. Tutkimushenkilöiden jäsenmaksut vaihtelivat 40-80 euron välillä kuukaudessa, mikä tarkoittaa, että vuosittaiset kustannukset liikkuvat 500-1000 euron välimaastossa. Kuntokeskuksen hintaan oltiin pääosin tyytyväisiä ja puheista sai sellaisen käsityksen, että haastateltavat investoivat mielellään omaan hyvinvointiinsa ja kuntokeskusten laajaan palvelutarjontaan. Useimmissa kuntokeskuksissa on nykyään sellainen käytäntö, että hinta riippuu asiakkaan käyttämistä palveluista. Mikäli hän ei halua jäsenyyteensä esimerkiksi lapsiparkkipalvelua, hänen ei myöskään tarvitse siitä maksaa.

”Se on mun mielest ihan hyvä hinta ja sit se on hyvä et sitä hintapolitiikkaa on muutettu niin et siihen saa valita niitä asioita mitä haluaa. Et jos sä otat jonku lapsiparkin ni sit se maksaa erikseen ja sit tavallaan kaikki ei joudu maksamaan siit et joku tuo lapsii. et maksaa siitä mitä käyttää, se on ihan hyvä asia siinä.”-Henni

Taloudelliset resurssit eivät toimineet kenenkään kohdalla liikkumisen esteenä, vaan enemmänkin monipuolisen ja mielekkään liikkumisen mahdollistajana. Haastateltavat myös tiedostivat sen, että riittävät taloudelliset resurssit mahdollistavat monipuolisemman harjoittelun ja eri treenimuotojen kokeilemisen. Sosiaalinen asema määrittää sen, onko yksilöllä yksinkertaisesti taloudellisia edellytyksiä kuluttaa kaupallisiin liikuntapalveluihin. Tällöin kuntokeskuksen jäsenyys ja taloudelliset resurssit toimivat myös sosiaalisina erottelijoina samalla tavalla kuin kulttuuriset makutottumukset (Kahma 2011, 62–63). Näin ollen ihmiset

luokittuvat sen mukaan, millaisiin palveluihin heidän on mahdollista käyttää rahaa. Kaikilla ei yksinkertaisesti ole varaa laittaa niin paljon rahaa liikkumiseen kuin toisilla, jolloin heikommissa sosiaalisessa asemassa olevat kansalaiset jäävät joidenkin harrastusmahdollisuuksien ulkopuolelle. Myös haastateltavat tiedostivat sen, että mahdollisuuksia tarjoutuu huomattavasti enemmän niille, joilla on siihen tarpeeksi aikaa ja rahaa. Kuntokeskuksissa on tarjolla monenlaista treeniryhmää ja yksilöohjausta vielä normaalin jäsenyyden lisäksi, jolloin myös liikkumisen kustannukset kasvavat.

”Kyllähän se jos sä pystyt käyttämään paljon aikaa ja rahaa itensä kehittämiseen ja hyvinvointiin ni kyllähän se kertoo siitä et on tietyllä tapaa ihan hyväosainen tässä maailmassa.”-Henni

”Se [ohjattu pienryhmä kuntosalilla, joka maksaa erikseen] on just siks et mä saisin mun aivot kääntymään sinne itsenäiseen salitreeniinkin joskus. Siks on tälläsii mahdollisuuksii ku vaan maksaa.”-Emma

Liikunta nähtiin myös hyvänä taloudellisena sijoituksena, investointina omaan terveyteen. Tällöin liikkuminen nähtiin vahvasti terveyden edistäjänä ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisijänä. Sairauksien ehkäiseminen on näin ajateltuna myös taloudellisesti kannattavaa, kun lääkäreihin tai lääkkeisiin ei tarvitse käyttää rahaa, ainakaan vähäisen liikkumisen aiheuttamien sairauksien puolesta.

”Mä en halua kantaa rahaa apteekkiin, et mä haluan mielummin pitää omasta terveydestäni huolta.”-Riina

Sekä merkitykset että pääomat liittyvät vahvasti myös hyötynäkökulmaan, eli siihen mitä liikkumisen avulla voidaan saada ja saavuttaa. Hyötynäkökulmasta katsottuna liikkumisen hyödyt ja edut ylittävät sen kustannukset. Hyöty voi olla monenlaista: elämän rikastuttamista erilaisilla kokemuksilla, itsearvostuksen lisääntymistä, itsensä kehittämistä, tietojen ja taitojen kartuttamista, statuksen saavuttamista, virkistäytymistä ja sosiaalisten suhteiden toteuttamista (Vehmas 2010, 101). Ensimmäisenä mieleen tulee kunnossa pysyminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja muut terveyteen liittyvät asiat, joita käsiteltiin aiemmassa luvussa liikkumisen

merkitysten yhteydessä. Nyt on tarkoitus mennä askel syvemmälle ja pohtia niitä hyötyjä, jotka ovat jollain tavalla sidoksissa yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin rakenteisiin, kuten kulttuuriin normeihin ja sosiaalisen ympäristön paineeseen.

Taloudellinen pääoma mahdollistaa kuntokeskuksessa monipuolisten palveluiden käytön, mikä puolestaan mahdollistaa kulttuurisen pääoman kartuttamisen. Liikunnan kuluttaminen eli tässä tapauksessa kuntokeskuksessa käyminen ilmentääkin yksilön makua ja kulttuuripääomaa (Purhonen ym. 2014, luku 13). Kulttuurisen pääoman kerryttäminen ilmeni haastateltavilla mielenkiintona kokeilla uusia erilaisia lajeja, sekä kokeilemalla kuntokeskuksessa erilaisia ryhmäliikuntatunteja ja treenimuotoja. Naiset kaipasivat vaihtelua ja halusivat löytää monipuolista liikkumista, jotta mielenkiinto liikkumiseen pysyisi yllä.

”Mä oon tollasessa pienryhmäsaliporukassa tiistaina meil on vakkarivuoro. Mul on siellä PT joka koutsaa, Mä oon ollu tälläsessä viime syksystä lähtien. Se on mulle hyvä ku mä oon ryhmäliikuntaihminen ni meil on kolmenhengen saliporukka. Se on just hyvä et oon ollu yksilöohjauksessaki koittanu saada itseeni sinne salille, mut se ei vaa mul toimi jostain syystä. Ni meil on tiistaina tällänen salitreeneipäivä, sit mä oon käyny keskiviikkona tanssitunnilla ja ehkä perjantaisin joku jooga tai räväkämpi juttu, jos on siltä tuntunu. Ja sit meil on se polkujuoksu aina sunnuntaisin. -- Mä haluan nykypäivänä kokeilla lajeja mitkä ei oo niin suorituskeskeisiä vaan testailla ja löytää sellaista tosi monimuotoista liikkumista.”-Emma

”Jotta se liikunta pysyy mielenkiintoisena ja elämäntapana ni on pakko voida tehdä elämän aikana paljon erilaisii juttui et eihän se tarkota jos käy jossain muualla ni ei enää koskaan kävis uudelleen.” -Laura

Viisi haastateltavaa oli pysynyt saman kuntokeskuksen jäsenenä vähintään neljä vuotta, mikä kertoo heidän pitkäaikaisesta sitoutumisestaan kuntokeskukseen. Pasi Kosken (2004) määrittelemien tasojen mukaan sijoittaisin tutkimushenkilöt kuntokeskuksen sosiaalisessa maailmassa regulaareihin eli vakioliikkujiin ja insaidereihin eli sisäpiiriläisiin. He olivat käyttäneet kuntokeskuksen palveluita jo pitkään ja tunsivat kotiutuneensa sinne hyvin. Vain yksi haastateltavista oli viimeisten vuosien aikana kuluttanut useamman eri kuntokeskuksen

palveluita. Hän perusteli sitä sillä, että mielenkiinnon ja liikkumisen mielekkyyden ylläpitämiseksi on kokeiltava kaikenlaista ja vaihdeltava harjoitteluympäristöä tasaisin väliajoin. Hänen kohdallaan ilmeni selvästi kulutusmahdollisuuksien laaja tarjonta, minkä takia hän ei myöskään kokenut tarvetta pitkäaikaiselle sitoutumiselle.

”Mä oon käyny Elixias sillon ku se oli Motivus, sit mä oon sielt siirtyny Elixiaan, missä kävin monta vuotta. Sit mä oon pistäny sen kortin tauolle, ku mä olin crossfitissä pari vuotta. Sit mul on ollu se kortti tauolla, ku mä oon ollu silleen, ettei mul oo ollu mitään kuntokeskusjäsenyyttä. Mä oon osallistunu sellasiin ulkotreeneihin, semmoseen treeniryhmään ja siin oli tietty sisätreenejäki talvella, sit mä oon tanssinu tanssistudiolla ja tota nyt on taas sit Elixia. -- Ainii sit mä oon käyny mentorillaki jestas sentään. Anteeks mä nyt vaikutan silt ku mul ois joku alzheimer, mut mä käyn myös tuol m&m kuntotalolla. Mä oon nyt käyny tän vuoden ajan kerran viikossa, tai kaks kertaa viikossa ni oon käyny siel kupittaalla ku siel on semmonen trip semmonen pyöräily mis on se video tai semmonen, ni mä kävin sitä alkuvuodest kokeilee ja sit mä oon jääny siihen ihan koukuun. Oon käyny kerran viikossa, ku siel saa jäsenen mukana käydä kympillä pyöräilemässä.”-Laura

Kulttuurista pääomaa kartutti monipuolisten ryhmäliikuntatuntien ohella kuntokeskuksen muut oheispalvelut, kuten infrapunasäuna ja kylmävesiallas. Kaikki haastateltavat eivät näitä palveluita käyttäneet, mutta osa käytti niitä lähes viikoittain. Yksi oli saanut kylmävesiuinnista jopa uuden harrastuksen. Esimerkiksi saunassa käyminen oli mukava lisä sellaiselle liikkujalle, jolla ei kotona ollut mahdollisuutta siihen. Kuntokeskuksessa käyminen oli monen kohdalla siis paljon muutakin kuin liikkumista, vaikka kuntokeskukseen lähdettiinkin ensisijaisesti liikkumaan. Lisäksi kuntokeskuksen lapsiparkki oli ollut monen äidin pelastus ja liikkumisen mahdollistaja lasten ollessa pieniä, mutta haastatteluhetkellä se ei ollut kenellekään ajankohtainen.

”Se kylmäallas, siis se on ihan mieletön. Ehkä kerran viikkoon tai kahteen viikkoon yrittää käydä sillä tavalla et ehtii niitten tuntien jälkeen käymään kylmäaltaassa ja hetken istuu infrapunasäunassa, aina mä melkeen meen kyl saunaan, ku mä käyn salilla. Et se on tosi kiva.”-Henni

”Siel on saunat ja kaikki ni se on tämmöselle kerrostaloyksiossä asuvalle ihan kivaa vaihtelua ja lisä, ja toki et siel on nää hotjooga-tunnit ja paljon vaihtoehtoja ni se on semmonen mikä on tosi hyvä.”-Minna

”Mä oon ottanu siihen yhteyteen ton infrapunasaunan. Tää on tämmönen ihmiskoe, testi, et auttaako se nyt sitte.”-Emma

Kuntokeskuksessa liikkumalla pystyy kartuttamaan myös sosiaalista pääomaa. Liikunta onkin tyypillisesti sellaista toimintaa, jota tehdään yhdessä muiden ihmisten kanssa (Kauravaara 2018, 58). Suurin osa haastateltavista oli ollut jo pitkään saman kuntokeskuksen jäsenenä, jolloin kuntokeskuksen henkilökunta ja vakioasiakkaat olivat tulleet tutuiksi. Osa haastateltavista oli saanut kuntokeskuksesta jopa pitkäaikaisia ja läheisiä ystäviä. Usein ryhmäliikuntatunneille osui joku tuttu, eikä moni kokenut sen takia tarvetta sopia erikseen kaverin kanssa tunnille menemisestä. Samoin sosiaalinen pääoma oli toiminut kimmokkeena kuntokeskuksen jäsenyyden hankkimiselle, kun moni oli alun perin liittynyt kuntokeskuksen jäseneksi tutun tai ystävän suosituksesta. Pitkään jäsenenä olleet sanoivat olevansa jopa niin kotiutuneita kuntokeskukseen, että ei ollut edes missään vaiheessa ajatellut vaihtavansa kuntokeskusta.

”Ehkä ku mä olen siel niin kauan käyny ni mä oon niin kotiutunu sinne. Mun on helppo sinne mennä.”-Riina

”Niinäki vuosina, ku on ollu yksin ja sinkkuna, ni tavallaan töissä näki ja oli omat kaverit, mut sit ku sielt [kuntokeskuksesta] tuli niit läheisii kaverei ni sit just sovittiin kaverin kanssa et mennään tietylle tunnille. – Mut mä kävin paljon yksinkin. Sit oli niin, että sattumalta näki jonkun tutun. Tai oikeestaan aina ku kävi ryhmäliikuntatunneilla ni siel oli joku tuttu.”-Noora

Haastateltavien välillä oli kuitenkin jonkin verran eroja siinä, kuinka paljon yhteisöllisyyttä tai omaa aikaa he liikkumiselta halusivat. Suurin osa halusi liikkumiselta kumpaakin. Postmoderni yhteisöllisyys lähteekin luokan sijaan ryhmään kuulumisesta, jolloin ryhmän jäseniä yhdistää yhteenkuuluvuuden tunne ja vuorovaikutus. Tällöin jäsenyys antaa viitteitä

uusyhteisöllisyydestä ja heimoistumisesta eli elämäntapaan, tässä tilanteessa liikkumiseen, liittyvästä verkostosta (Kangaspunta ym. 2011, 261). Ojasen (2010, 31) mukaan uusia yhteisöjä yhdistää positiivinen tunne, joka syntyy yhdessäolosta ja toiminnan mielekkyydestä. Aution (2011, 92) mukaan ihmiset toimivat yhteisöllisesti muodostaessaan kuluttaja- ja brändiheimoja ja myös tietyn kuntokeskuksen jäsenet muodostavat oman yhteisönsä. Samalla tavalla tietyllä ryhmäliikuntatunnilla vakituisesti käyvät muodostavat oman tiiviimmän yhteisön, ”heimon”.

”Siel on ne vakkarityypit ja mul on iha lähiystäväpiiris et me ketkä käydään esimerkiks tanssitunneilla ni se on se lauma, heimo.”-Emma

Yhteisöllisyyden merkitys korostui erityisesti niiden haastateltavien puheessa, jotka olivat olleet yhtäjaksoisesti saman kuntokeskuksen jäsenenä monta vuotta. Jokainen piti tärkeänä asiana sitä, että kuntokeskuksessa on mukava ja palvelualtis henkilökunta. Ystävällisen henkilökunnan katsottiin lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ylipäätään sitä, että kuntokeskukseen on aina mukava mennä. Puheesta ilmeni myös se, että kuntokeskuksessa oli muodostunut tiettyjä porukoita sen perusteella, millä ryhmäliikuntatunneilla oli tapana käydä tai mihin aikaan yleensä kuntokeskuksessa kävi harjoittelemassa. Moni piti siitä, että vapaa-ajalla saa tulla ja mennä omien aikataulujen mukaan. Usein kuitenkin kuntokeskuksessa törmäsi tuttuihin, mikä nähtiin ”bonuksena” liikkumaan lähtemisessä.

”Mä tykkään siit omasta vapaudesta. Mä menen ja tulen ja touhuan. Se on bonusta jos mä nään siellä jonkun kaverin.”-Emma

Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, ettei häntä oikeastaan edes kiinnosta, mitä muut ihmiset salilla tekevät ja ketkä siellä käyvät. Hänen puheessaan korostui enemmänkin riippumattomuus muista ihmisistä. Sama henkilö oli haastateltavista ainoa, joka oli vaihdellut kuntokeskusta useampaan otteeseen. Hänen elämäntyylistään heijastui muita enemmän yksilöllisyyden merkitys, joista merkkejä olivat yksityisyyden, omaehtoisuuden ja vaihtelun halu (Ojanen 2012, 31).

”Se on sellast mun omaa aikaa, et ei mua hirveesti kiinnostaa kuka siin vieres heiluu.”-Laura

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja terveystiivyt nousivat myös esille useamman haastateltavan puheessa. 1970-luvun yleistyneen terveysajattelun mukaisesti hyvinvointia rakennetaan liikkumalla säännöllisesti, syömällä terveellisesti ja noudattamalla muutenkin terveellisiä elämäntapoja (Vehmas 2010, 104). Terveysajattelu ilmeni selkeästi myös haastatteluissa, ja haastateltavat naiset olivatkin yhtä mieltä siitä, että liikkumalla he pitivät itsestään parempaa huolta ja edistivät omaa terveyttään eli kartuttivat energiapääomaa. Liikkuminen toimi myös stressaavan työn vastapainona. Fyysisen jaksamisen lisäksi mielenterveys sekä oma henkinen jaksaminen olivat osa-alueita, joista naiset pitivät huolta liikkumisen avulla. Näin ollen myös omasta mielestä huolta pitäminen kartuttaa energiapääomaa, joka omalta osaltaan auttoi haastateltavia jaksamaan arjen kiirettä.

”Terveydellisesti ajateltuna se [liikkuminen] on niitä semmosii kulmakiviä, kyl mä uskon et se on hyvinvoinnin kannalta hyvä.”-Emma

”Sen oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ja semmosen palautumisen kannalta sitä liikuntaa tekee.”-Henni

”Se vaikuttaa mielialaan jotenki se, et jos ei pääse liikkumaan.”-Laura

Vapaa-ajan valintojen tulkitsemiseksi etsin aineistosta myös maku-, tyyli- ja statustekijöitä eli viitteitä symbolisesta pääomasta. Tässä kontekstissa symbolisella pääomalla tarkoitetaan esimerkiksi muotiin ja teknologiaan liittyviä tekijöitä. Digitalisaation myötä erilaiset wellness-teknologiat, kuten sykemittarit, rannekkeet ja sormukset ovat tulleet markkinoille kuluttajien saataville, mikä on mahdollistanut oman hyvinvoinnin mittaamisen (Grenman 2019, 55). Jokainen haastateltava omisti sykemittarin ja yhdellä oli käytössään Oura-sormus. Oura-sormusta kutsutaan myös hyvinvointi- ja älysormukseksi, sillä se mittaa suoritus- ja palautumiskykyä. Kaikki eivät suhtautuneet teknologian käyttöön kuitenkaan kovinkaan vakavasti ja osa haastateltavista käytti sykemittaria lähinnä silloin kun sattui muistamaan. Siitä huolimatta uutta teknologiaa löytyi jokaiselta. Osa sanoi käyttävänsä mittaria lähinnä palautumisen seuraamiseen. Korkeatehoisen treenin sijasta haluttiin parantaa omaa yleistä jaksamista ja tasapainoista itseä, minkä apuna välineet toimivat.

”Siis mul on sellanen Oura-sormus, jota mä seuraan. Sit mä pistän rahaa hierontaan ja tämmösiin joogaäänimaljajuttuihin et mä oon kyl ehkä semmonen heavy user.”-Henni

”Mul on tollanen Garminin älykello. Mä oon ottanu sen lähinnä ton palautumisen takia. Seuraan unta ja stressitasoo ja semmost. Plus on se tuonu siihen liikkumiseenki semmost et on kiva kattoo et kuinka monta kävelyä on tehny viikos, kuinka monta kilometriä on kävelly ja et se on ihan semmost hauskaa.”-Laura

”Sykemittaria mä käytän sit ku mä juoksen, en toki aina. Et mä oon vähän laiska, ei oo niin tarkkaa vaiks se jäis pois.”-Noora

Symbolista pääomaa ilmentää myös esimerkiksi trendikkäiden urheiluvaatteiden käyttäminen ja myös kaupallisen kuntokeskuksen jäsenyys itsessään on liikunnan harrastamiseen liittyvää symbolista pääomaa (Vehmas 2010). Haastateltavista kukaan ei kokenut käyttävänsä rahaa urheiluvaatteisiin niiden trendikkyyden takia, vaan jokainen osti vaatteita lähinnä tarpeeseen. Trendikkäät treenivaatteet olivat olleet tärkeämmässä roolissa joskus nuorempana ja nykyään hyvinvointikulutus kohdistui enemmänkin esimerkiksi hierontaan sekä laadukkaaseen ja hyvään ruokaan.

”Aika paljon kyllä terveelliseen ruokaan, siihen aika paljon panostan. -- mut en oo mikään sellane urheiluväline- tai vaateshoppailija.”-Minna

Symbolisen pääomaan voidaan liittää myös odotukset liikkumisen fyysisistä ja ulkonäöllisistä vaikutuksista, kuten lihasten erottumisesta tai muuten liikunnallisen näköisestä ulkomuodosta (Bourdieu 1984). Voidaan puhua ulkonäköpääomasta, jonka avulla ilmennetään kulttuurista pääomaa. Liikkuminen voi toimia välineenä ulkonäköpääoman kartuttamisessa; kuntoilemalla saavutettu lihaksikkuus ja alhainen rasvaprosentti symboloivat yhteiskunnassa yleisesti arvostettuja piirteitä, kuten aktiivisuutta ja kurinalaisuutta. Tällöin liikunnallinen ulkonäkö voidaan nähdä vaihdannan välineenä, jonka avulla on mahdollista saavuttaa muita etuja tai pääomia. (Åberg ym. 2018.)

”Kyl mä haluun näyttää silt et mä urheilen et se on mun mielest just työelämäs ja muus sellanen vahvuus et sä näytät et sä pidät itsestäs huolta ja et sä jaksat tätä niinku nykyelämän painetta.”-Laura

Haastateltavien puheesta sai selkeästi sen käsityksen, että liikunnan harrastaminen ja ulkonäkö ovat sellaisia tekijöitä, jotka erottelevat yksilöitä yhteiskunnassamme. Liikunnalliset, hoikat ja hyvännäköiset ihmiset nähdään etulyöntiasemassa esimerkiksi työhaastatteluissa, jolloin esimerkiksi ylipainoiset tai fyysisesti passiiviset ihmiset jäävät heidän jalkoihinsa. Tämä näkemys puoltaa tutkimustulosta siitä, että ihmisen vähäisen liikkumisen tai epäurheilullisen kehon ajatellaan kertovan alhaisesta sosiaalisesta statuksesta, epäonnistumisesta tai heikosta moraalista (ks. 3.2). Seuraava kommentti tiivistää hyvin tämän vastakkainasettelun, jossa hyvännäköiset ja liikunnallisesti aktiiviset ihmiset nähdään ”voittajina”, kun taas liikunnallisesti passiiviset ja ylipainoiset ihmiset taas ”häviäjinä”.

”Onhan se tutkittu, et jos on kaks yhtä pätevää ihmistä ni se kauniimpi saa sen työpaikan. Ja hoikka. Et ylipainoo pidetään heikkouden merkinä työelämässä ja muuta. Mä en oo ite joutunu sitä asiaa miettimään, koska mä en oo ikinä ollu miten sen nyt kauniisti sanois... Mä en oo ollu siin häviäjien joukkueessa koskaan. -- Muilla se aiheuttaa monestikin kateutta. Sit ollaan et miten sä oot noin fiksu ja kiva ja pärjät sun työssä ja sit sä viel näytätki noin hyvältä. Et ei se aina oo välttämättä etu”-Laura

Moni haastateltavista myönsi sen vaikuttavan esimerkiksi siihen, millaisen kuvan itsestään muille antaa. Haastateltavien liikkumisen motiivit eivät selvästikään ensisijaisesti pohjautuneet oman aseman pönkittämiseen, vaikka he tiedostivatkin, että liikkumisella on sosiaalisesti korkea arvo yhteiskunnassamme. Arvostus tuli vain mukavana lisänä heidän sisäistämäänsä elämäntapaan.

6.2.2 Sosiaalisen ympäristön rakenne ja paine

Elämäntavan muodostumiseen vaikuttaa perinteisen rakennetta painottavien määritelmien mukaan asuinpaikka, sukupuoli, oma ja vanhempien koulutus ja ammatti, sosiaaliset suhteet

sekä yksilön oma elinkaari (Vehmas 2010, 113). Elämäntapa on siis ainakin jossain määrin sosiaalisesti perittyä. Vaikka nykysosiologiassakin on keskitytty yhä enemmän itse aktiivisesti tuotettuun elämäntyyliin, sosiaalisesti peritty elämäntapa tuli tutkimushaastatteluissani hyvin vahvasti esiin.

”No se on oikeastaan, ku isä oli niin kova liikkumaan ja mä olen ihan pienestä pitäen liikkunut, ni se on mulle elämäntapa”-Raija

”Liikkuminen on sellanen elämäntapa. Elämäntapa-asia.”-Laura

Monet perustelivatkin liikkumistaan tottumuksena ja isona osana heidän elämäntapaansa, jolloin liikunnan harrastaminen oli heille täysin luonnollinen valinta. Liikunnan harrastaminen oli ikään kuin juurtunut heidän elämäänsä, mutta elämäntilanteiden mukana sen intensiteetti ja määrä vaihtelivat. Liikkuminen nähtiin sellaisena elämän osa-alueena, johon on tärkeä kasvaa ja kiinnittyä jo lapsena. Osa oli sitä mieltä, että liikkumista ei tulisi nähdä ainoastaan vapaasti valittavissa olevana vapaa-ajan harrastuksena, vaan lähinnä luonnollisena ja itsestään selvänä osana elämää.

”Haluun et mun tyttäreni oppii siihen et liikunta on itsestään selvä asia elämässä. Eikä et se on semmone et sitä voi tehdä, et he kasvais sellaseen et me liikutaan.”-Laura

Vapaa-ajan valintoja, tässä tapauksessa liikkumista, voidaan tulkita myös sosiaalisen ympäristön paineen kautta. Tällöin muiden asettamat odotukset ohjaavat valintojamme ja ihmiset saattavat kokea tarvetta muuttaa omaa käyttäytymistään kulttuuristen normien ja muiden odotusten mukaisesti. (Vehmas 2010, 112). Haastateltavien puheessa tuli selvästi esille muiden ihmisten odotukset ja se, mitä liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan ajatellaan viestivän muille esimerkiksi työelämässä.

”Mitä mä oon täs nyt kuunnellut näitten miesten arvomaailmaa ni aika yllättävää, mut et se on jopa niinku suurin merkitys niinku työn otossa se et miltä nainen näyttää. Et onks se urheilullinen tai onks se tämmönen. -- Tottakai sellanen ihminen, joka pitää itestään huolta,

ni se saa työpaikan. -- Jos on joku harrastus, on se sit vaikka käveleminen, ni sen tietää et semmonen ihminen on aktiivisempi työssäkkin, kuin liikkumaton ihminen. Mut siis terveellä pohjalla.”-Riina

”Mietin et kyl semmoset työntekijät on monesti psyykkisesti hyvinvoivempia, jotka pitää huolta omasta kunnostaan.”-Laura

”Mä oon aina työhaastatteluissa kertonu omasta liikunnasta ja mä luulen et se on vaikuttanut.”-Noora

Aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa on tarkasteltu liikkumisen merkityksiä, statusarvo ei ole noussut merkittäväksi tekijäksi liikunnan harrastamisessa. Grenmanin (2019) väitöskirja antoi viitteitä siitä, että liikuntaa saatetaan harrastaa osittain myös oman asemansa vuoksi, minkä innoittamana halusin selvittää haastateltavien näkemyksiä asiasta. Grenmanin väitöskirjassaan wellness-kulutusta, jossa tarkoituksena on yksilön optimaalisen itsensä rakentaminen ja siitä viestiminen muille. Wellness-brändäämisessä on Grenmanin mukaan kyse hyvän ja terveen, aidon ja tasapainossa olevan itsensä esiintuomisesta, mikä antoi mielenkiintoisen ja aikaisemmista tutkimuksista poikkeavan näkökulman liikkumisen merkitysten tarkasteluun. (Grenman 2019.) Jokainen myönsi tiedostavansa, että liikunnallisella elämäntavalla on mahdollista nostaa omaa statustaan muiden silmissä. Vaikka moni kielsi ajattelevansa liikkumista omalta osaltaan aseman nostamisena ja statusarvona, haluttiin omaa liikkumista elämäntapana ja hyvinvoinnin kartuttajana korostaa.

Vapaa-ajan vakavoituminen tuli esille naisten kommentteissa, joissa he pitivät tärkeänä viestiä muille oman vapaa-ajan merkityksellisyydestä. Ulkopuolelta tuleva paine ja muiden ihmisten odotukset voivatkin pakottaa yksilöä asettamaan tavoitteita myös vapaa-ajalleen. Jotkut korostivat myös tietynlaista kurinalaisuutta, suunnitelmallisuutta ja sääntillisyyttä arjessa, koska he olivat niin tottuneita sellaiseen elämäntyyliin. Nämä ominaisuudet heijastivat nykyajan rationaalisuutta ja suorituskeskeisyyttä, jonka mukaan kaikella tekemisellä on oltava jokin päämäärä tai tavoite (Berg 2015). Monet myös tiedostivat sen, että liikunnallinen elämäntapa

antaa tietynlaisen vaikutelman yksilön luonteenpiirteistä, kuten esimerkiksi pitkäjänteisyydestä ja sinnikkyydestä.

”Monesti esimerkiksi työelämässä sanoo et menee johonki jumppaan ja se on ehkä vastapainoo sellaselle ku työtä tehdään paljon ja työelämä on nykyään aika raadollista. Ni tavallaan et saa sellasen statuksen ja et vapaa-aikakin on hyvin käytetty, ja et sillä vapaa-ajallakin on jotain merkitystä ni kyl se varmaan on sellanen statuskysymys.”-Minna

”Se [liikkuminen] kertoo ihmisestä jotain, et se on tietyllä tavalla pitkäjänteinen ja valmis tekemään töitä.”-Noora

Joillain liikunnallinen elämäntapa heijastui jopa biologisiin tarpeisiin. Liikkumattomuus saattoi aiheuttaa vierotusoireita, mikä muistuttikin jonkinlaista liikuntariippuvuutta. Riippuvuus saattoi ilmetä myös henkisenä oireiluna, jolloin liikkumattomuus tai treenin väliin jättäminen saattoi aiheuttaa rauhattomuutta ja syyllisyydentunnetta. Kaikki eivät kokeneet syyllisyyttä siitä, että treenit jäivät joskus väliin, mutta pidemmäksi venynyt treenitauko oli suurimmalle osalle jo herätyksen paikka. Koska liikunnallinen elämäntapa oli niin vahvana pohjalla, moni alkoi kaipaamaan liikkumista melko nopeasti, jos tauko venyi erinäisistä syistä muutamaa päivää pidemmäksi.

”Kerran ku mul murtus isovarvas ni mä olin 2kk olin tekemättä mitään ja mul tuli vierotusoireita. Mul tuli kroppaan semmonen et ihan ku ois muurahaiset kävelly ja mä en pystyny ollenkaan nukkumaan.” -Riina

”Se on mulle sellanen elämäntapa. Se on ihan sama et jos jollain jää aamukahvi juomatta ja tulee siitä päänsärkyä, niin mulle tulee päänsärkyä jos mä en liiku. Mul tulee siitä sit niinku syyllisyydentunne.” -Noora

Kulttuurisista normeista puhuttaessa, on myös huomioitava liikunnan terveydelliset vaikutukset esimerkiksi työkyvyn ylläpitämisessä. Näin ollen ihminen saattaa kokea painetta myös siitä, että hänen odotetaan pitävän itsestään huolta. Liikkuminen ja sitä kautta omasta terveydestään

huolehtiminen saatetaan nähdä jokaisen henkilökohtaisena velvollisuutena yhteiskunnassamme. Valtioneuvoston selvityksessä (Vasankari & Kolu 2018, 57) on arvioitu, että vähäisen liikkumisen kustannukset yhteiskunnalle ovat 3,2-7,5 miljardia euroa vuodessa. Kansanterveydellisesti ajateltuna liikuntaa harrastavat ihmiset eivät aiheuta yhteiskunnalle kuluja samalla tavalla kuin esimerkiksi vähän liikkuvat ihmiset. Myös haastateltavien puheessa tuli ilmi, että liikuntaa harrastavista ihmisistä saa sellaisen mielikuvan, että he haluavat pitää itsestään huolta. Kääntäen ajatus tarkoittaisi sitä, että ihmiset, jotka eivät harrasta liikuntaa, eivät niinkään välittäisi pitää itsestään huolta.

”Jos ajatellaan et on otanta ihmisiä ja puolet on liikunnallisia ja treenaa ja harrastaa ja puolet taas ei yhtään mitään, kaikki tämmöset kansanterveydelliset asiat ja yleinen jaksaminen ja sellanen mitä siit saa ja millasen viestin sä siit viestität.”-Emma

”Ne [kuntokeskuksen asiakkaat] on semmosii ketkä haluaa pitää ittestään huolta.”-Riina

Haastateltavat jakoivat Purhosen ym. (2014) tekemän tulkinnan siitä, että liikunta on arvostettua ja kulttuurisesti legitiimiä. Legitiimiyden voi päätellä siitä, että sen harrastaminen on sosiaalisesti jakautunut ja lisäksi ihmiset, jotka eivät harrasta liikuntaa, kokevat usein tarpeelliseksi selittää sitä (Purhonen ym. 2014, luku 13). Vaikka liikkuminen itsessään on merkityksellistä ja tuottaa yksilöille hyvää oloa, liittyi siihen selvästi myös kulttuuriset ja yhteiskunnalliset rakenteet sekä muiden ihmisten asettamat odotukset eli sosiaalinen paine.

”Se on varmaan toi ku tuntuu sitte nimenomaa se some ja tavallaan ulkoinen paine, ehkä sosiaalinen paine siihen että muutkin urheilee ja onks se sitten väärin että itse on kotona tai tekee kotihommia tai vaikka lepää vaan tai tekee töitä tai muuta pidempään, et varmaan joku sellanen sosiaalinen paine siellä on taustalla että pitäis urheilla mutta muut asiat menee edelle.”-Minna

”Mä oon aina lähteny [liikkumaan] vaikkei ois tehny mieli lähtee ja sit mä olen menny peilin eteen ja tullu sieltä treeneistä ja mä olen taputtanu et hyvä Riina, taas sä olet ollu hyvä.”-

Riina

Suurin osa oli sitä mieltä, ettei sosiaalinen paine vaikuta merkittävästi heidän liikkumiseensa. He olivat kuitenkin sitä mieltä, että yleisesti ottaen sillä on suuri vaikutus ihmisten liikkumiseen yhteiskunnassamme.

”Vaikuttaa paljon koska tänä päivänä on semmonen ku ihmiset laittaa näitä botoxia ja pitää olla hyvännäköinen ja pitää olla sitä, se vaikuttaa, se asettaa määrätyille ihmisille jopa paineita tää ulkomuoto ja tää et pitää niinku olla tietynlainen. Vaikuttaa, se vaikuttaa tosi paljon.”-Riina

Jokainen tutkimushenkilö käytti sosiaalista mediaa jollain tavalla, mutta ei kuitenkaan kovinkaan aktiivisesti. Ainoastaan kaksi haasteltavista sanoi jakavansa liikuntaan liittyvää sisältöä omissa kanavissaan, mutta kokemukset siitä olivat hieman ristiriitaisia. Yksi haastateltavista oli jossain vaiheessa jakanut treenitietoja säännöllisesti sosiaalisessa mediassa, mikä oli yllättäen saanut kielteisen vastaanoton ystäviltä. Haastateltavan ystävät olivat ärsyyntyneet harjoitustietojen jakamisesta ja kyseenalaistaneet sen tarpeellisuuden.

”Mä rupesin jossain kohtaa päivittää enemmän mun ihan henkilökohtaista instatiliä näistä mun treeneistä, ni se oliko jännittävä havainto et mä sain muutamilta ystäviltä vähän sellast fiilistä et kui sul on aikaa, ei mul vaa oo, ja voi vitsi... Vähä sellasta et se käänty mua vastaan, mikä oli mun mielestä hämmäntävää ja ihan noitten treenikavereitten kanssa juteltiin ni monilla on käyny samat, et piti jopa vähän ruveta säännöstelemään et tavallaan ettei laita niit kaikkia sinne julkiseen jakoon.”-Emma

Ystävien kielteisestä suhtautumisesta voi tehdä erilaisia tulkintoja. Haastateltavien puheissa tuli ilmi useampiakin tilanteita, joissa liikunnan harrastaminen oli aiheuttanut muissa kateutta.

”Mun kaveripiireissä on paljon sellasia et ne aina valittaa et miks sun täytyy aina liikkua. -- Mä luulen et se johtuu siitä et, jos mä sanon ihan suoraan ni kateellisuudesta.” -Riina

”Se voi olla myös kateutta aiheuttavaa et on niinku mahdollisuus liikkua.”-Emma

Mikäli tutkimushenkilöt olisivat olleet nuorempia, sosiaalisen median merkitys olisi todennäköisesti ollut hyvin paljon suurempi. Monet naisista nostivat esiin huolensa nuorten sosiaalisen median käytöstä ja erityisesti siitä, kuinka alttiita nuoret ovat sen vaikutuksille. Haastateltavat tiedostivat kuitenkin sosiaalisen median roolin esimerkiksi trendien esiin nostajana ja trendien vaikutuksen myös omiin valintoihin.

”Kyl se varmasti vaikuttaa et se antaa semmosii trendejä mitkä selkeästi nousee pinnalle ja kokeillaan kaikkii sen mukasii juttui ja mikä on tavallaan se ihanne. Joskus oli laiha ja sit oli hirveet pakarat ja nyt on mun mielest semmonen hyvinvointitrendi paljon vahvemmin et ihmiset menee metsään ja joogaan. Tai sit se on vaan semmost mitä mä nyt ite seuraan. -- kyl ne [trendit] varmasti vaikuttaa, tottakai vaikuttaa... ja mikä se on ylipäättään se tarjonta et ku tykkää mennä vaik just jonku työkaverin kaa kokeilee jotain ni joo. -- ei liikaa mut sellast virkistävää tai uutta.”-Henni

Liikunta- ja terveysaiheisen sisällön seuraaminen liittyi naisilla lähinnä kotitreeneivinkkien etsimiseen. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että sosiaalisessa mediassa seurattavat henkilöt ovat samaistuttavia ja mahdollisimman luonnollisia ihmisiä. Neljä haastateltavaa mainitsikin seuraavansa yhtä ja samaa henkilöä, joka jakaa sosiaalisessa mediassa paljon treeneivinkkejä ja inspiroi ihmisiä liikkumaan poikkeuksellisen aidolla sisällöllä. Heidän puheessa ilmeni hyvin, kuinka sosiaalisen median palvelut toimivat liikuntaharrastuksen tukena tarjoamalla vertaistukea, inspiraatiota ja vinkkejä liikkumiseen (Wallin ym. 2014).

”Instagramin kautta mä seuraan sitä ansaivoo. Ni se on semmonen ykkönen, mist saa sit just kaikkii hyvii kotitreenejäki.”-Noora

”Hänet oon valikoinu seurattavaksi, ku vaikuttaa et hän on sellanen uskottava, hän haluaa tehdä sitä ihan sen takia että saa ihmisiä liikkumaan ja tavallaan vilpittömästi omasta tahdosta.”-Minna

Haasteltavien naisten puheessa tuli esille myös muita sosiaaliseen samaistumiseen liittyviä seikkoja, joissa samaistuttava ryhmä koostui saman ikäisistä ja samanhenkisistä naisista. Yksi

haastateltavista sanoikin, että hän harrastaa muiden ihmisten ”skannaamista” kuntokeskuksessa. Hänen huomionsa kiinnittyy erityisesti saman ikäisiin ja sitä kautta mahdollisimman vertailukelpoisiin naisiin.

”Kyl mä oon havainnoinu et tämän päivän iäkkäämmät naiset on tosi sporttista ja simmosta et hitsi sentää omassa lapsuudessa viiskymppinen näytti ihan eriltä. Et semmonen itsestä huolehtiminen, liikunnalliset ihmiset. Mä ehkä jopa mietin itse sen jopa sen kautta, et jos mä nään vähän aikuisempaa väkeä, koska nuorilla se on niin eri levelillä se liikkuminen. Et motivoi todellakin ja siit tulee ihan sellanen et mahtavaa, et jos pystyy liikkumaan ja olemaan.” -Emma

Naiset eivät kokeneet muita liikunnallisesti aktiivisia ihmisiä niinkään uhkana tai kateuden kohteina, vaan enemmänkin positiivisena motivaation lähteenä, samaistumisen kohteena ja kimmokkeena liikkumiselle. Liikuntaa harrastavat ihmiset luovat helposti mielikuvan, että he pitävät itsestään ja kunnostaan hyvää huolta. Voidaan päätellä, että haastateltavat halusivat luoda samanlaisen mielikuvan myös itsestään muille ihmisille.

”Mä aattelen sen vaan niin et jos mä nään lenkkipolulla, ja mäki tosi paljon kuntokävelen siis ihan metsissä, kuntoradoilla, purkkareilla, teillä ni sielt tulee aika paljon vastaa, niinku mä jotenki pystyn ku mul on skanneri päässä, niinku näkee askelluksesta ja ryhdistä et on sellasta vetreätä liikkujaa liikenteessä ja just vähän iäkkäämpää. Mulle tulee aina siinä itelleni sellanen et ei hitsi. Hyvä me. -- Mä en käännä sitä siihen kateuteen.” -Emma

Haastateltavat kokivat selvästi itse olevansa liikunnallisia ja kuuluvansa samaan porukkaan liikunnallisesti aktiivisten ihmisten kanssa. Vaikka aikamme yhteiskuntaa kutsutaankin yksilöllistyneeksi, tietynlaista yhteisöllisyyden tarvetta ja sosiaalista samaistumista oli havaittavissa haastateltavien puheista.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkielman viimeisessä luvussa esitän keskeisimmät tutkimustulokset ja päätelmät. Pyrin myös tiivistämään ajatukseni siitä, kuinka tutkimusprosessi kokonaisuutena mielestäni onnistui. Lisäksi arvioin tutkimuksen luotettavuutta ja esitän muutaman potentiaalisen jatkotutkimusehdotuksen.

7.1 Keskeisimmät tutkimustulokset ja päätelmät

Tutkimusjoukosta muodostui lopulta melko homogeeninen, eivätkä tutkimushenkilöt poikenneet taustatiedoiltaan kovinkaan paljoa toisistaan. On syytä huomioida, että jokainen haastateltava oli harrastanut liikuntaa lapsesta asti ja kaikki olivat selkeästi omaksuneet sosialisatiossa saadut myönteiset ajatus- ja suhtautumistavat liikunnan harrastamiseen. Yksilön valinta liikkua näkyikin Bourdieulaisena toimijuutena, joka muotoutuu sosiaalisessa ympäristössä ja on elämänhistoriallinen tuote (Aarresola 2016, 55). Mäki-Opas ym. (2015) tiivistävät elämäntavan vapaaehtoiseksi käyttäytymismalliksi, joka perustuu yksilön omaksumien arvojen ja asenteiden sanelemaan valinnan mahdollisuuksin tiettyinä elämän hetkenä. Haastateltavat olivat harrastaneet liikuntaa lapsesta aina aikuisikään asti, mutta harrastamisen intensiivisyys ja määrä vaihteli elämäntilanteen mukana.

Haastatteluissa tuli selkeästi ilmi vanhempien antaman esimerkin ja kasvatuksen merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Perheen lisäksi sosialisatioprosessiin kuuluvat ystävät, työkaverit, sosiaalinen media ja asuinympäristö, joilla kaikilla on oma vaikutuksensa yksilön liikkumiseen (Lehmuskallio 2007, 23–24). Jokaisen haastateltavan lähipiirissä liikuttiin, mikä tuki myös naisten fyysistä aktiivisuutta. Liikunnalliseen elämäntapaan soziaalistamista pidettiin myös tärkeänä kasvatuksellisena asiana, johon haastateltavat halusivat panostaa myös omien lastensa kohdalla. Harrastaminen ei siis välttämättä ole lapsen valinta, vaan myös vanhempien tapa ilmaista omaa vastuutaan ja merkitystään lapsensa kasvattajana. (Berg & Salasuo 2017.)

Liikunnan harrastaminen on yhteydessä siihen, kuinka paljon myönteisiä merkityksiä yksilö liikunnasta löytää ja millaiset yhteisölliset merkitykset hänen sosiaalisessa ympäristössään painottuvat (Itkonen ym. 2018, 89). Tärkeimmiksi liikkumisen merkityksiksi nousi tutkimuksessani hyvä olo, kunnossa pysyminen sekä sosiaaliset suhteet. Jokainen haastateltava mainitsi liikkumiselleen useita myönteisiä merkityksiä, mikä heijasti hyvin heidän liikuntasuhteensa vahvuutta omakohtaisen liikkumisen osalta. Liikkumisen avulla tavoiteltiin myös kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä sekä laadukasta ja pitkää ikää. Zacheuksen (2010) esiin nostamat liikunnan ja urheilun tärkeimmät merkityskokonaisuudet, sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi sekä rentoutuminen nousivat siis esiin myös tässä tutkimuksessa. Liikunnan avulla rentoutuminen oli naisille huomattavasti suorittamista ja kilpailua tärkeämpää. Tähtisen ym. (2002) mukaan kilpailullisuuden merkitys on vähentynyt osittain juuri kulutusyhteiskunnassa korostuvan elämyksellisyyden ja rentoutumisen ansiosta. Liikkumisessa välittömästi kohdattujen merkitysten lisäksi haastatteluissa nousi esiin erilaisia liikkumisen välinemerkityksiä, jolloin liikkuminen toimi välineenä jonkin toisen tavoitteen tai asian saavuttamiseksi. Haastateltavat kokivat, että heidän lapsuutensa liikuntaharrastukset olivat opettaneet luonteenkasvua sekä sellaisia taitoja ja ominaisuuksia, joista on heille hyötyä vielä tänäkin päivänä. Ominaisuudet olivat auttaneet haastateltavia pärjäämään elämässä ja selviytymään voimavaroja vaativista tilanteista.

Tutkimuksessani korostui myös tämän päivän terveysajattelu, jossa liikkumisen terveyshyödyt koskevat myös henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen edellyttää sitä, että yksilö kokee liikunnassa olevan myönteisiä ja itselleen tärkeitä merkityksiä ja näitä merkityksiä löytyi useita. (Grenman ym. 2018.) Tutkimukseni perusteella sanoisin, että nuoruuden ulkonäkökeskeisyydestä ja täydellisyyteen pyrkimisestä oli siirrytty enemmänkin hyväkuntoisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaalimiseen. Haastateltavat eivät kokeneet ulkonäköä yhtä merkittävänä motivaation lähteenä liikkumiselle kuin nuorena, mutta useamman haastateltavan puheesta sai käsityksen, että liikunnallinen ulkonäkö on heille edelleen jollain tavalla merkityksellistä. Ulkonäkö on nykypäivänä mielenkiintoinen tutkimuskohde, sillä esimerkiksi jatkuvasti kehittyvät sosiaalisen median alustat korostavat visuaalisuutta ja altistavat ulkonäköpaineille. Omat hankaluutensa ulkonäön merkitysten tutkimiseen tuo se, että ihmiset ennemmin vähättelevät ulkonäön merkitystä, kuin korostavat sitä.

Grenmanin (2019) väitöskirja antoi viitteitä siitä, että liikuntaa saatetaan harrastaa osittain myös oman asemansa vuoksi, minkä innoittamana halusin selvittää haastateltavien näkemyksiä asiasta. Wellness-brändäämisessä on Grenmanin mukaan kyse hyvän ja terveen, aidon ja tasapainossa olevan itsensä esiintuomisesta, mikä antoikin mielenkiintoisen ja aikaisemmista tutkimuksista poikkeavan näkökulman liikkumisen merkitysten tarkasteluun. (Grenman 2019.) Aktiivisen elämäntavan saama arvostus tiedostettiin hyvin haastateltavien keskuudessa, mutta silti moni pyrki melko voimakkaastikin tuomaan esille, ettei itse ajattele liikkumista siitä näkökulmasta. Toki on mahdollista spekuloida sitä, kuinka avoimesti ja rehellisesti kyseisestä aihepiiristä halutaan kertoa.

Vaikka moni kielsi ajattelevansa liikkumista aseman nostamisena ja statusarvona, haluttiin omaa liikkumista elämäntapana ja hyvinvoinnin kartuttajana korostaa. Tutkimukseni perusteella voisin sanoa, että liikunnallisesti elämäntavasta ollaan tietyllä tavalla ylpeitä ja sen saama arvostus kyllä tiedostetaan. Haastateltaville status ei selvästikään ollut ensisijainen motiivi tai itseisarvo liikunnan harrastamiselle. Uskon tähän vaikuttavan ainakin se, että pitkään liikuntaa harrastaneet ja vahvan liikuntasuhteen omaavat haastateltavat liittyivät liikkumiseen niin monia muita myönteisiä merkityksiä. Statuskysymyksen esittäminen oli hyvin mielenkiintoista, sillä monikaan haastateltavissa ei ollut aikaisemmin ajattelut asiaa siitä näkökulmasta. Mielestäni tässä tuli hyvin esille Bourdieun (1984) esittämä ajatus siitä, kuinka ihminen ei aina täysin tiedosta omia päämääriään ja aikomuksiaan.

Haastateltavien tilanne oli monin tavoin suotuisa kuntokeskuksessa liikkumiselle, sillä heillä oli esimerkiksi riittävästi taloudellisia resursseja jäsenyyttä varten ja he myös asuivat isoissa kaupungeissa, joista ylipäätään löytyi kuntokeskuksia. Lisäksi he olivat kulttuurisen ja sosiaalisen pääomansa ansiosta omaksuneet liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan, tietynlaiset arvot ja liikuntaan myönteisesti suhtautuvan asenteen. Hasasen (2017) mukaan omaehtoinen liikunnan harrastaminen rakentuukin yksilön taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman varaan ja näitä haastateltavilla oli riittävästi.

Tutkimukseni perusteella kuntokeskuksessa liikkumalla voidaan kartuttaa monenlaisia pääomia, joita yksilö voi Bourdieun teorian mukaisesti käyttää elämässä menestyäkseen.

Haastateltavien puhunnassa liikkumisesta saatu hyöty liittyi voimakkaimmin terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, eli energiapääoman kartuttamiseen. Yksilön vastuuta omasta terveydestään on korostettu 2000-luvulla ja liikunnan terveydellisten hyötyjen myötä liikunnan harrastaminen on voitu nähdä ”kunnan kansalaisuutena”. (Berg & Salasuo 2017.) Haastateltavat edistivät niin henkistä kuin fyysistäkin jaksamista arjessa liikkumalla. Liikkumista arvostettiin ja perusteltiin myös järkevänä investointina omaan terveyteen. Tämä arvostus on ollut sosialisointin ansiosta vankka jo ennen kuntokeskuksen jäseneksi liittymistä.

Enemmistölle kuntokeskuksessa koettu yhteisöllisyys oli merkittävä tekijä ja kuntokeskuksessa liikkuminen tärkeä tapa toteuttaa sosiaalisia suhteita. Osa haastateltavista oli löytänyt harrastuksensa myötä uusia ystäviä kuntokeskuksen jäsenistä ja henkilökunnasta, joten kuntokeskuksessa liikkuminen oli tärkeä sosiaalisen pääoman kartuttaja. Voidaan puhua myös sosiaalisesta samaistumisesta, jolloin harrastaminen tuottaa uudenlaista yhteisöllisyyttä (Vehmas 2012, 117). Tutkimustulokset puolsivat sitä käsitystä, että kuntokeskuksissa ei liikuta ainoastaan liikkumisen takia, vaan harrastetaan myös sosiaalista kanssakäymistä ja vapaudutaan esimerkiksi työstressistä.

Haastateltavat kaipasivat kuitenkin välillä liikkumista yksin ja heille oli myös tärkeää, että he saivat tulla ja mennä kuntokeskukseen juuri silloin kuin itselle sopi ja juuri sellaiselle tunnille kuin itse halusi. Tässä korostui postmodernille ajalle tyypillinen elementti eli valinnanvapaus (ks. 2.3). Autonomian, vaihtelun halun ja omaehtoisuuden vastapainona haastateltaville oli tärkeää kokea yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kuntokeskuksessa. Tutkimuksen perusteella voisikin sanoa, että naiset tasapainottelivat yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden välillä: liikkuminen oli heille omaehtoista itsensä toteuttamista, mutta samalla heille oli tärkeää kuulua johonkin. Vaikka yhteiskunnan rakenteiden modernisoituminen on mahdollistanut sen, että yksilöt voivat suhteellisen vapaasti kehittää omaa identiteettiään ja elämäntyyliään, ei ihmisten halu liittyä ja kokea yhteyttä ole kadonnut mihinkään (Ojanen 2012).

Energiapääoman ja sosiaalisen pääoman rinnalla kartutettiin myös kulttuurista pääomaa. Haastateltaville kuntokeskuksen tärkein ominaisuus oli monipuolinen ryhmäliikuntatuntitarjonta ja naisille oli tärkeää päästä kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja

käydä vaihtelevilla ryhmäliikuntatunneilla. Lisäksi kuntokeskuksen sauna- ja kylmäallasmahdollisuus rikastutti osan arkea ja auttoi rentoutumaan liikuntasuorituksen päätteeksi.

Liikuntakulttuurin muutoksen ja postmodernin kulutusyhteiskunnan osalta on sanottava, että tutkimusaineistossani esiin nousseet teknologiatuotteet, kuntolaitteet, jumppavideot, kuntokeskukset, infrapunasauvat, kylmäaltaat ja personal trainer -palvelut kuvasivat hyvin liikunnan kaupallistunutta luonnetta. (Smith Maguire 2001, 379–381.). Kulutuskeskeisyyden korostumisesta on puhuttu paljon, mutta haasteltavat eivät erityisemmin perustelleet valintojaan sen kautta. Arto Noron kuluttajafiguureista kaksi viimeistä sopii parhaiten kuvaamaan kuntokeskuksissa liikkuvia naisia (ks. 4.3.). Näissä kuluttaja nähtiin tuottajana ja sosiaalisen maailman jäsenenä tai harrastajana. Tuottamisella voidaan tarkoittaa, että liikunnan kulutus tuotti naisille ”sisäisiä palkintoja”, elämyksiä ja hyvää oloa. Naiset voidaan nähdä myös sosiaalisen maailman jäsenenä kuntokeskuksessa, sillä sen yhteisöllisyys oli naisille tärkeää.

Kuntokeskukset näyttäytyivät paikkana, jossa naiset pystyvät toteuttamaan liikkumistaan haluamallaan ja elämäntilanteeseensa sopivalla tavalla. Liikunta itsessään oli naisille hyvin merkityksellistä, mutta sen lisäksi myös kuntokeskuksen yhteisöllisyys ja monipuoliset palvelut tuottivat haastateltaville elämyksiä ja antoivat mahdollisuuden viettää omaa aikaa. Kaiken tämän lisäksi liikunnallinen elämäntapa nähdään tietynlaisena hyveenä, onnistumisen merkinä, josta voi olla ylpeä.

7.2 Tutkimuksen arviointi

Tämän tutkimuksen tekeminen on ollut ajoittain haasteellista, mutta parhaimmillaan myös hyvin antoisaa. Kuten arvelinkin, laadullinen tutkimusmetodi osoittautui aiheen kannalta oikeaksi valinnaksi. Aiheen rajausta pohdin vielä pitkään tutkimusprosessin aikana, sillä keräämäni aineisto olisi mahdollistanut sen tarkastelun varsin monesta eri näkökulmasta. Olin kuitenkin kandidaatintutkielmassani perehtynyt Bourdieun teoriaa sekä kulutusyhteiskuntaa käsittelevään tutkimuskirjallisuuteen ja halusin hyödyntää samoja käsitteitä ja teemoja myös pro gradu -tutkielmassani.

Sosiologisesta näkökulmasta liikunnan harrastamista tulisi pyrkiä tulkitsemaan ja ymmärtämään tarkastelemalla ihmisten yksilöllisiä valintoja yhteiskunnallisia ja kulttuurisia rakenteita vasten ja juuri näin olen tutkimuksessani pyrkinyt tekemään. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuntokeskuksissa liikkuvien naisten antamia merkityksiä omalle liikkumiselleen, sekä sitä miten eri pääomien kartuttaminen kuntokeskuksessa liikkumalla heijastaa liikkumista yksilöllisenä ja yhteisöllisenä valintana. Liikuntakulttuurin muutos, Bourdieun käsitteistö ja kulutusteoriat sopivat mielestäni hyvin tämän tutkimuksen pohjaksi, sillä nykypäivä tiedostetaan, että kaikki inhimillinen toiminta on jollain tavalla sidoksissa vallitsevaan kulttuuriin.

Olen tutkimuksessani tarkastellut kuntokeskuksessa liikkumista pääomien näkökulmasta, mikä saattaa herättää kritiikkiä, sillä eihän liikkuminen automaattisesti liity hyötyihin ja pääomien kartuttamiseen. Yksilöhän ei välttämättä edes tiedosta mitä pääomia hän valinnoillaan kartuttaa, joten tekemäni johtopäätökset ovat täysin omaa tulkintaani haastateltavien kertomista kokemuksistaan. Pääomien laatu ja määrä on kuitenkin todettu keskeiseksi elämäntyylin vaikuttavaksi tekijäksi, minkä takia se sopii mielestäni hyvin liikkumisen tarkasteluun (Purhonen ym. 2014, luku 15). Olenkin kuitenkin analysoinut aineistoa tutkimuskirjallisuuteen pohjautuen, mikä on asettanut tietyt rajat omille tulkinnoilleni. Kulutusyhteiskunnassa vallitseva yhteisöllisyyden ja yksilöllistymisen dilemma toi myös mielenkiintoisten tarkastelukulman tutkimuksen tekemiseen.

Tutkimuksen tarkoituksena ei missään nimessä ollut paheksua tai kyseenalaistaa naisten liikkumisen motiiveja, vaan mielenkiinnosta kuulla heidän ajatuksiaan liikkumisesta ja selvittää siihen liittyviä sosiologisia selityksiä. Olen myös parhaani mukaan pidättäytynyt kaikista ennakkokäsityksistäni aiheeseen liittyen ja antanut haastateltavien ajatuksille tilaa. Tärkeä onnistuminen tutkimusprosessissa oli haastattelut, sillä haastateltavat olivat itse aidosti kiinnostuneita aiheesta ja keskustelivat siitä mielellään. Kritiikkiä voi aiheuttaa myös haastateltavien määrä (n=6), minkä takia jäin pohtimaan olisiko haastatteluja pitänyt tehdä enemmänkin. Kaikki haastattelut tuottivat kuitenkin tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, minkä takia koen, että haastateltavien valinta oli varsin onnistunut.

Liikuntasosiologian tutkimuskohteet ovat laajoja ja pelkästään kuntokeskuksessa liikkumista on mahdollista tarkastella hyvin monista eri näkökulmista. Sen tarkoituksena onkin haastaa arkitiedon itsestäänselvyksiä, jolloin liikkuminen voidaan nähdä varsin monimerkityksellisenä asiana (Itkonen 2012a, 8). Vaikka litteroitua aineistoa lukiessani saatoinkin monesti poiketa sivuraiteille ja eksyä miettimään aihetta täysin uudesta näkökulmasta, olen edelleen tutkimuksen tehtyäni tyytyväinen valitsemaani rajaukseen.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tulee huomioida monta asiaa ja yksi niistä on sopivan tutkimusmenetelmän valitseminen. Tutkimusmenetelmän on sovittava tutkittavan ilmiön tarkasteluun ja mielestäni tein tässä oikean valinnan. Laadullinen tutkimus mahdollisti määrällistä menetelmää rikkaamman vuorovaikutuksen tutkimushenkilöiden kanssa. Kirjallisuudessa tutkimusten luotettavuutta käsitellään usein lähinnä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla, mutta käsitteet sopivat laadullisen tutkimuksen sijaan lähinnä määrällisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta ei ole edes olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta siinä on tärkeää huomioida koko tutkimusprosessi, sekä tutkimuksen eri osa-alueiden yhdenmukaisuus. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla tutkimuksen kohdetta ja tarkoitusta, tutkijan sitoumusta, aineiston keräämistä ja analysointia sekä tutkimustulosten raportointia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.)

Laadullisessa tutkimuksessa on usein haastavaa todistaa tiedon luotettavuus, sillä tulkinta riippuu täysin tutkijasta. Koska laadullisen tutkimuksen aineistot ovat hyvin pieniä, ei tutkimustuloksia voi yleistää, eikä se ole tarkoitukseen. Tarkoituksena on tuottaa kuvaus jonkin tietyn joukon toiminnasta ja sen merkityksistä. Olen tutkimuksessani pyrkinyt lisäämään luotettavuutta avaamalla kattavasti tutkimuksen eri vaiheet, perustelemalla tehdyt valinnat ja rajaukset sekä arvioimalla kerätystä aineistosta tehtyjä tulkintoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.)

Olen tehnyt parhaani sen eteen, että lukijan olisi helppo hahmottaa tutkimukseni eri vaiheet ja se, miten olen tutkimuksen tuloksiin päätenyt ja miten sidoin ne tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. Laadullinen sisällönanalyysi herättää kysymyksiä myös siitä, kuinka tutkijan oma positio vaikuttaa tutkimusaineiston analysoimiseen. Tutkimuksen objektiivisuutta ei ole helppo toteuttaa. Olen kuitenkin kirjoittanut auki oman esiyymmärrykseni ja suhteeni tutkittavaan aiheeseen, sekä pyrkinyt parhaani mukaan kontrolloimaan omia ennakkoletuksiani aiheesta. Vaikka laadullisessa tutkimuksessa on kyse tutkijan tekemistä tulkinnoista, on edelleen syytä muistaa, että olen analysoinut tutkimusaineiston tutkimuskirjallisuuteen pohjautuen.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen kohdistuessa aikuisiin naisiin oli jokseenkin odotettavaa, että liikkumisen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin saa suuren painoarvon merkityksiä selvitettäessä. Koin kuitenkin hyödylliseksi selvittää liikkumisen merkityksiä ja motiiveja, jotta hahmottaisin paremmin, millainen suhde haastateltavilla on liikuntaan muodostunut. Terveystä ja hyvinvoinnista on tullut elämänarvo itsessään, millä voidaan katsoa olevan merkitystä sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla (Grenman ym. 2014). Liikuntakulttuurin kaupallistumisen myötä trendeillä sekä tavara- ja palveluvälitteisyydellä on ajateltu olevan suuri merkitys liikkumiselle, mutta haastateltavien kohdalla merkitys jäi melko ohueksi. Kuntoilubuumi on myös herättänyt keskustelua siitä, kuinka kuntokeskus voi toimia joillekin pelkkänä näyttäytymispaikkana. Haastateltaville kuntokeskus oli kuitenkin ensisijaisesti kaikkea muuta; omaa aikaa, yhteisöllisyyttä, hyvää oloa ja oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaalimista.

Kaupallisten liikuntapalveluiden kuluttaminen ja liikunnan merkitykset avaavat lukuisia tutkimusmahdollisuuksia. Tutkimusaihetta rajatessa ja tutkimusprosessin aikana mieleeni tuli monia jatkotutkimusehdotuksia. Mielenkiintoista olisi selvittää, onko yhteisöllisyys esimerkiksi miehille ja enimmäkseen kuntosalin puolella harjoitteleville yhtä tärkeä tekijä, kuin haastateltavilleni naisille. Liikkumiselle annetuissa merkityksissä olisi saattanut korostua

esimerkiksi fyysinen kunto ja lihaksikkuus, mikäli haastateltavat olisivat olleet miehiä tai pelkästään kuntosalin puolella harjoittelevia kuntokeskuksen jäseniä.

Olisi myös mielenkiintoista tutkia nuorempia kuntokeskuksessa liikkuvia naisia ja verrata heidän näkemyksiään aikuisväestöön. Haastateltavat vertasivat omia kokemuksiaan siihen, kun he olivat itse olleet nuoria ja tiedostivat hyvin kuinka erilaiset asiat silloin motivoivat liikkumaan. Haastatteluissa korostui myös se, kuinka alttiita nuoret ovat sosiaalisen ympäristön vaikutuksille verrattuna aikuisiin. Nuorten kanssa haasteeksi voisi muodostua kattavan tutkimusaineiston kerääminen, sillä nuoret ovat usein vielä epävarmoja itsestään, eivätkä he myöskään välttämättä tiedostaisi ulkopuolisen paineen ja esimerkiksi sosiaalisen median vaikutusta omiin valintoihinsa. Ja vaikka he sen tiedostaisivat, sitä ei välttämättä haluta sanoa ääneen.

Mielenkiintoista olisi myös tarkastella sellaista kohdejoukkoa, joka on löytänyt liikkumisen ilon vasta nuorena tai aikuisena, eikä heillä olisi muodostunut vahvaa liikuntasuhdetta jo lapsuudessa. Tai vastaavasti sellaisia kuntokeskuksen sosiaalisen maailman muukalaisia tai turisteja, jotka käyttävät kuntokeskuksen palveluita harvemmin ja epäsäännöllisesti. Tällöin liikkumiselle annetut merkitykset voisivat poiketa huomattavasti tämän tutkimuksen tuloksista, kun liikunnan harrastaminen oli haastateltaville elämäntapa ja säännöllinen rutiini.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut: tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 246.
- Ahlqvist, K. 2000. Kulutustutkimuksen historia ja yhteiskunnan muutos. Teoksessa K. Hyvönen, A. Juntto, P. Laaksonen & P. Timonen (toim.) *Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kuluttajatutkimusta*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 29–48.
- Alasuutari, P. 2012. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Sähköinen painos. Tampere: Vastapaino.
- Aro, J. & Jokivuori, P. 2014. *Klassinen sosiologia ja moderni maailma*. Sähköinen painos. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Autio, M. 2011. Kuluttaja- ja brändiheimot yhteisöllisyytenä nykykulttuurissa. Teoksessa S. Kangaspunta (toim.) *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Sähköinen painos. Tampere: University Press, 92–113.
- Bauman, Z. & Vainonen, J. 2002. *Notkea moderni*. Tampere: Vastapaino.
- Bennett, T., Emmison, M. & Frow, J. 1999. *Accounting for Tastes: Australian Everyday Cultures*. Cambridge University Press.
- Berg, P. 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika. *Nuorisotutkimus* 33 (3-4), 88–101.
- Berg, P. & Salasuo, M. 2017. Liikkuva luokka. *Liikunnan harrastaminen kunnan kansalaisuutena. Yhteiskuntapolitiikka* 82 (3), 251–261. Viitattu 25.5.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135392/YP1703_Berg%26Salasuo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Berger, P. L. & Luckmann, T. 1994. *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma*. Suom. & toim. V. Raiskila. 1. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Bourdieu, P. 1984. *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. Engl. Richard Nice. Cambridge: Harvard University Press.
- Erola, J. 2010. Luokkarakenne ja luokkiin samastuminen Suomessa. *Luokaton Suomi?* Teoksessa J. Erola (toim.) *Yhteiskuntaluokat 2000-luvun Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 15.5.2020. https://www.utu.fi/sites/default/files/public%3A//media/file/luokaton_suomi.pdf

- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 5. uudistettu ja täydennetty sähköinen painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Sähköinen painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 5. uudistettu sähköinen painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Grenman, M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J. & Kunttu, K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2-3), 94–101. Viitattu 25.5.2020. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf
- Grenman, M. 2019. In the quest of the optimal self. Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself? Turun yliopiston julkaisuja: sarja E, osa 47.
- Haaparanta, L. & Niiniluoto, I. 2016. Johdatus tieteelliseen ajatteluun. Sähköinen painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Haarala, R. 1990. Suomen kielen perussanakirja. Ensimmäinen osa A–K. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Hakala, J. T. 2018. Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 5. uudistettu sähköinen painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hasanen, E. 2017. "Me ollaan koko ajan liikkeessä". Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 261.
- Heikkilä, R. 2011. Bättre folk, bättre smak? Suomenruotsalaisten maku ja kulttuuripääoma. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2011:5. Helsingin yliopisto. Helsinki. Viitattu 24.4.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26320/battrefo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Sähköinen painos. Tampere: Vastapaino.
- Ilmonen, K. 2000. Sosiologinen kulutustutkimus: Trendejä ja perspektiivejä. Teoksessa K. Hyvönen, A. Juntto, P. Laaksonen & P. Timonen (toim.) Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kuluttajatutkimusta. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 188–192.
- Itkonen, H. 2012a. Liikuntasosiologia urheilun, liikunnan ja ruumiillisuuden jäljillä. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2012, 7–20.
- Itkonen, H. 2012b. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2012, 157–174.
- Itkonen, H. & Laine, A. 2015. Suuntana liikunnan käsitteet ja käytännöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos, 7–8.
- Itkonen, H. 2017. Vapaus valita? Nuorten pirstaloituva liikuntakulttuuri. Tieteessä tapahtuu 35 (3), 13–16.
- Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. (toim.) 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.
- Kahma, N. 2011. Yhteiskuntaluokka ja maku. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2011:8. Viitattu 21.4.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27503/yhteisku.pdf?sequence=1>.
- Kangaspunta, S. 2011. Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen. Teoksessa S. Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: University Press, 15–34. Viitattu 24.4.2020. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kangaspunta, S., Aro, J. & Saastamoinen, M. 2011. Epilogi: Yhteisyyden jatkumo. Teoksessa S. Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: University Press, 245–266.

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Karvonen L., Nikander R. & Piirainen A. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulussa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 68–74. Viitattu 5.3.2020. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt-1-16_tutkimusartikkelit_karvonen_lowres.pdf
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276.
- Kauppinen, A. 2016. CrossFit Suomen jälkimodernissa liikuntakulttuurissa. CrossFitin rantautuminen, organisoituminen ja laji liikuntamuotona. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kivimäki, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.) *Liikunnan kansalaistoiminta. Muutokset, merkitykset ja reunaehdot*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 152, 135–154.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Teoksessa: S. Näre & M. Koski (toim.) *Liikunta. Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A-M. 2000. *Sosiaalipsykologian perusteet*. Helsinki: Otava.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 5. uudistettu sähköinen painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Turun yliopiston julkaisuja: sarja C, osa 263.
- Lehtonen, M. 2004. *Merkitysten maailma. Kulttuurisen tekstintutkimuksen lähtökohtia*. Tampere: Vastapaino.

- Leskinen, H. & Soronen, H. 2006. Sosiaaliset distinktiot – Bourdieun makuteoria. Referaatti. Tampereen teknillinen yliopisto. Viitattu 24.4.2020. Saatavilla: http://www.cs.tut.fi/~ihtesem/s2006/teoriat/esitykset/Raportti_Leskinen_Soronen_141_106.pdf
- Liikanen, V. 2015. Institutionaalistumisia vaihtoehtolajeissa. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.). Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 103–108.
- Liikuntalaki 390/2015.
- Maguire, J. S. 2008. Fit for consumption. Sociology and the business of fitness. Abingdon: Routledge.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Laine, K. & Mäkinen, J. 2018. Liikunnan harrastaminen. Teoksessa J. Mäkinen (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Viitattu 24.4.2020. Saatavilla: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf
- Mäki-Opas, T., Rahkonen, O. & Borodulin, K. 2015. Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet. Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015):3, 264–272. Viitattu 13.5.2020. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127048/maki-opas.pdf?sequence=1>
- Noro, A. 2007. Kulutus ja kulutussosiologia. Teoksessa A. Noro, J. Gronow, K. Rahkonen & A. Sinnemäki (toim.) Small talkia sosiologiasta. Kirjoituksia vuosilta 1995-2006. Helsinki: Tutkijaliitto, 75–133.
- Ojanen, M. 2012. Kohti uutta yhteisöllisyyttä? Liikunta & Tiede 49 (2–3), 31–33.
- Purhonen, S., Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen, K. & Toikka, A. 2014. Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Business and Economics 52.

- Puustinen, L., Rautaniemi, M. & Halonen, L. 2013. Enemmän kuin liikuntaa. Jooga kaupallisessa mediakulttuurissa. *Media & Viestintä* 36 (2), 22–39. doi:10.23983/mv.62277.
- Roos, J. P. 1988. Elämäntavasta elämänkertaan – Elämäntapaa etsimässä 2. Tutkijaliitto. Helsinki.
- Roos, J. P. 2009. Luokka vuoristoratana. Teoksessa S. Hiidenheimo, F. Lång, T. Ritamäki & A. Rotkirch (toim.) *Me muut: Kirjoituksia yhteiskuntaluokista*. Helsinki: Teos, Söderströms, 217–229.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Sähköinen painos. Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Haastattelun analyysi*. Sähköinen painos. Tampere: Vastapaino.
- Räsänen, P. 2000. Kulutus, postmodernismi ja elämäntapa. Teoksessa K. Hyvönen, A. Juntto, P. Laaksonen & P. Timonen (toim.) *Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kuluttajatutkimusta*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 82–92.
- Sarpila, O., Pajunen, T., Kekäläinen, S. & Åberg, E. 2017. Onko ulkonäön arvostus nousussa Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (1), 86–93. Viitattu 1.5.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134736/YP1701_Sarpila_ym.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Smith Maguire, J. 2008. *Fit for consumption. Sociology and the business of fitness*. Abingdon: Routledge.
- Smith Maguire, J. 2001. Fit and Flexible: The Fitness Industry, Personal Trainers and Emotional Service Labour. *Sociology of Sport Journal* 18 (4), 379–402. doi:10.1123/ssj.18.4.379.
- Stebbins, R. 2001. Serious Leisure. *Society* 38 (4), 53–57.
- Takala, M. 1979. Perheen elämäntapa, vanhempien kasvatustietoisuus ja lasten sosiaalinen kehitys: kokonaisraportti tutkimushankkeesta Sosiaalis-emotionaalisen kommunikoinnin luonteesta sekä sen yhteydestä lasten sosiaalisten taitojen omaksumiseen eri kasvuympäristöissä. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Reports from the Department of Psychology.

- Tiihonen, A. 2013 Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa I. Pietilä & H. Ojala (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere University Press, 167–196.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2015. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Sähköinen painos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: TENK. www.tenk.fi
- Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen, O. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. Liikunta & Tiede 39 (1), 47–55.
- Unruh, D.R. 1979. Characteristics and Types of Participation in Social Worlds. *Symbolic Interaction*, 2, 115–130. doi:10.1525/si.1979.2.2.115.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115.
- Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Yhteenvedo ja johtopäätökset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Viitattu 9.5.2020. Saatavilla: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vehmas, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 143.
- Vehmas, H. 2012. Mikä suomalaisia liikuttaa? Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2012, 105–120.
- Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A., Rosenberg, S. & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 78–84.

- Wheaton, B. 2004. Understanding lifestyle sports. Consumption, identity, and difference. London: Routledge. Routledge Critical Studies in Sport.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja: sarja C, osa 268.
- Zacheus, T. 2010. Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. *Kasvatus & Aika* 4 (2), 55–68.
- Åberg, E., Pajunen, T. & Sarpila, O. 2018. Huolittelua ja huomioonottamista: ulkonäköpääoman ilmentäminen Suomessa.

LIITTEET

LIITE 1.

Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

- Ikä
- Siviilisääty, perhe
- Ammatti, koulutus

Liikuntasuhde

- Mistä innostus liikuntaan on syntynyt?
 - Kerro liikuntataustastasi ja siitä millaiset liikuntatottumukset perit kotoa?
 - Miten liikuntatottumukset ovat muuttuneet vuosien aikana?
- Mitä liikkuminen sinulle merkitsee? ja miksi harrastat liikuntaa?
 - Välittömät liikkumisen merkitykset (hyvä olo, kunto, terveys) vs. pidemmän aikavälin merkitykset (suosio, menestys, hyvinvointi, luonteenkasvu)
 - Ovatko liikkumisen motiivit muuttuneet vuosien aikana? Miten liikkumisen motiivisi ovat muuttuneet vuosien aikana?
 - Kuinka tärkeää liikkuminen on sinulle?
 - Miten priorisoi liikkumista arjessa?
 - Millaisia tavoitteita olet asettanut liikkumisellesi?
- Harrastaako lähipiirisi liikuntaa?
- Miten suhtaudut, jos joudut jättämään treenin välistä?
- Kuinka paljon mielestäsi urheilullinen/liikunnallinen ulkonäkö motivoi ihmisiä liikkumaan?
 - Entä sinua?
- Mitä muita harrastuksia sinulla on? Mitä muuta teet vapaa-ajallasi?

Kuntokeskus

- Missä kuntokeskuksessa harjoittelet?
- Kuinka monta kertaa viikossa käyt kuntokeskuksessa ja miten harjoittelet?
- Milloin ja miksi aloitit kuntokeskuksessa käymisen?
- Millä perusteella valitsit tämän kuntokeskuksen?
- Mikä saa sinut lähtemään kuntokeskukseen silloinkin, kun ei yhtään huvita?
- Miten kuvailisit kuntokeskuksen asiakaskuntaa?
- Mitkä asiat voisivat olla paremmin kuntokeskuksessa?
- Mikä kuntokeskuksessa on parasta?

Elämäntyyli, kulutus ja sosiaalinen media

- Mitä muuta teet vapaa-ajallasi?
- Millaisiin muihin hyvinvointiin liittyviin asioihin käytät rahaa?
- Millä perusteella yleensä teet ostopäätöksesi?
- Seuraatko sosiaalisessa mediassa liikunta- ja terveysaiheista sisältöä?
 - Millaista ja miksi?
 - Miten sisältö vaikuttaa sinuun?
 - Jaatko sosiaalisessa mediassa liikkumiseen liittyvää sisältöä? (harjoitustiedot, kuvia harjoittelusta tms.)
- Minkälaisia vaikutuksia sosiaalisella paineella on liikkumiseesi?
 - Muiden ihmisten ja ympäristön vaikutus?
- Miten media ja yhteiskunta vaikuttavat ihmisten liikkumiseen?
 - Entä sinun liikkumiseesi?
 - Liikunnallisuuden on väitetty olevan statusarvo ja kilpailuvaltti esimerkiksi työelämässä. Mitä ajatuksia tämä sinussa herättää?