

Miten keski-ikäinen mies merkityksellistää liikkumistaan  
– kuntoaerobic harrastuksena

Tarja Schneider-Lehto

Opinnäytetyö  
Vierumäen yksikkö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma

2013



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Tarja Schneider-Lehto.</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOTmomu 10</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Miten keski-ikäinen mies merkityksellistää liikkumistaan – kuntoaerobic harrastuksena</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 63+12</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Arto Tiihonen, Tiina Laiho</p>	
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli hahmottaa ja tulkita keski-ikäisen kuntoaerobicia harrastavan miehen liikkumisen merkityksellisiä liikumistaan. Tavoitteena oli halu ymmärtää, mikä motivoi miestä liikkumaan ja mitä merkityksiä kuntoaerobic ryhmäliikuntamuotona heille tuottaa harrastamiensa liikuntalajien joukossa.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmää, jossa oli sekä määrällisen että laadullisen tutkimusmetodin ominaisuuksia. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat viisitoista 45-63 - vuotiasta kuntoaerobicia harrastavaa miestä. Tutkimusaineistoa kerättiin teemahaastattelulla ja itsearvioinneilla kevään 2012 aikana. Haastattelun runkona oli ennalta valitut teemat, joita täydennettiin lisäkysymyksillä. Saatua aineistoa järjesteltiin uudelleen useaan kertaan ja siitä analysoitiin kaikki merkittävät ja mielenkiintoiset käsitteet taulukkomuotoon. Luokittelun tavoitteena oli jäsentää laadullinen haastatteluaineisto samojen käsitteiden avulla kuin itsearvioinnit.</p> <p>Viisitoista miestä vastasi viiteen Miksi Liikun – liikuntaprofiilikyselyyn sähköpostilla. Tutkittavat miehet tekivät itsearviointeja liikkumisensa erilaisista merkityksistä. Arvioinnit he tekivät numeerisesti etukäteen annettuihin liikkumisen laatua kuvaaviin käsitteisiin. Liikuntaprofiilikyselyssä haluttiin kartoittaa tutkimukseen vastanneiden keski-ikäisten miesten liikkumisen määrää ja laatua. Miehet listasivat kaikki vuoden aikana harrastamansa liikuntamuodot ja arvioivat niihin vuoden aikana käyttämänsä ajan. Näitä analysoitiin ja tehtiin tulkintaa.</p> <p>Kuntoaerobicia harrastavat miehet liikkuvat monipuolisesti. Miehet eivät harrastaneet liikuntaa pelkästään terveys- ja kuntovaikutteiden vuoksi, vaan suuri merkitys oli harrastukselta saatavilla elämyksillä ja identiteettiävaikutuksilla. Tässä tutkimuksessa keski-ikäiset miehet nostivat kuntoaerobicin yhdeksi tärkeimmäksi harrastusmuodoksi kaikkien harrastamiensa liikuntalajien joukosta. Vaikka ryhmässä oli erilaisia liikkujia, niin kuntoaerobic sopi heille monista eri syistä. Kuntoaerobic oli monipuolinen liikuntamuoto ja se vastasi hyvin näiden miesten odotuksiin ja tarpeisiin. Tutkimuksessa huomattiin, että miehet pitivät kuntoaerobicista enemmän, kuin muusta harrastamastaan liikunnasta, kun analysoitiin liikkumisen perusmotiiveja, sekä erilaisia kokemuksellisuuksia. Tulosten perusteella voidaan todeta, että kuntoaerobic oli näille miehille selvästikin todella hyvä liikuntamuoto, koska kaikilla arviointitavoilla mitaten se sai korkeampia arviointeja, kuin muut lajit keskiarvoisesti.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> aerobic, kuntoliikunta, liikunta</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p><b>Authors</b> Tarja Schneider-Lehto</p>	<p><b>Group or year of entry</b> LOT momu 10</p>
<p><b>The title of thesis</b> Associations and Reasons for Group Physical Exercise amongst Middle-Aged Men - Group Aerobics as a Hobby</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 63+12</p>
<p><b>Supervisor(s)</b> Arto Tiihonen, Tiina Laiho</p>	
<p>The purpose of this study was to interpret and understand the reasons and values that middle-aged men experience in group aerobic activities. The primary aim was to understand what motivates men to exercise in a group and how they associate group aerobic exercising versus other physical activities they do.</p> <p>The method used in this study had properties of both qualitative and quantitative. The group studied dealt with 15 active men between 45-63 years old. The material for the research was gathered in spring 2012 by interviews and self-assessments. The interview was based on questions chosen in advance and then supplemented with additional questions. The material acquired was arranged several times and all significant and interesting concepts were put into tables. The target was to combine and analyze the results from self-assessment and interviews.</p> <p>Fifteen men answered five "Why do you exercise" inquiries by email. The men in question made self-assessments on different aspects of exercising. Assessments were given numerically to questions chosen in advance. They described qualitative points in exercising. The research aimed to examine both qualitative and quantitative aspects. The group listed all their activities for a year as well as the time spent for them. These results were then analyzed and interpreted.</p> <p>The aerobics these men exercised was versatile. The men in question did not exercise purely for their health or fitness but for the impact it had to their identity and life experiences. According to this research the group of middle-aged men pinpointed group aerobic exercise as one of the most meaningful forms of exercising. Despite the various ways of exercising this type of exercise seemed to suit all of them. Aerobic exercise is diverse and meets the group's needs and expectations.</p> <p>According to the results of the study it was stated that group aerobic exercised is undoubtedly a good form of exercise as it was evaluated higher than any other form.</p>	
<p><b>Key words</b> aerobics, fitness, physical education</p>	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Liikunnalla elämänlaatua .....	3
2.1	Suomalaisten liikkuminen yleensä .....	4
2.1.1	Neljäosa harrastaa vähintään neljää lajia .....	5
2.1.2	Valtaosa kuntoilijoista hikoilee ainakin vähän .....	5
2.2	Mielekäs vapaa-aika.....	6
2.3	Liikunta tuottaa elämyksiä ja kokemuksia .....	8
2.4	Liikunnan hyvinvointivaikutukset.....	8
3	Tutkimuksen toteutus.....	13
3.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	13
3.2	Tutkimusmenetelmät .....	14
3.2.1	Itsearviointit aineistonkeruumenetelmänä .....	15
3.2.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	17
3.3	Aineiston analyysi.....	19
4	Tutkimuksen tulokset .....	24
4.1	Kuntoaerobicin osallistuva mies liikkuu terveystaivaikutteisesti.....	24
4.1.1	Liikuntaharrastukselta haetut ominaisuudet.....	27
4.1.2	Liikuntaa ei harrasteta pelkästään terveystaivaikutteiden vuoksi.....	30
4.2	Liikunnan kokemuksellisuus on henkilökohtaista .....	31
4.2.1	Liikunnan kokemuksellisuus motivoi .....	31
4.2.2	Yksilöurheilijoita vai joukkueurheilijoita .....	33
4.2.3	Liikuntaa harrastetaan yhdessä ja erikseen .....	34
4.3	Kuntoaerobic vetoaa miehiin.....	36
4.3.1	Kuntoaerobicin kokemuksellisuus motivoi miehiä .....	38
4.3.2	Kuntoaerobic on ominaisuuksiltaan monipuolinen.....	39
4.4	Esiintyminen merkityksellistä liikunnan .....	41
4.4.1	Elämykset luovat yhteenkuuluvuutta .....	42
4.4.2	Esiintymiset kehittävät ilmaisutaitoa .....	44
4.5	Liikunnan kokemuksellisuus korostui haastatteluissa.....	46
4.5.1	Riittävän haasteellista ja monipuolista .....	47

4.5.2	Kunnon ja notkeuden ylläpito – jopa kasvu keski- iässä.....	48
4.5.3	Kiva asettaa tavoitteita ja katsoa miten niihin pääsee .....	49
4.5.4	Innostunut ja huumorintajuinen ohjaaja motivoi.....	49
4.5.5	Hyvällä kunnolla on vaikutusta miehisyyteen .....	50
4.5.6	Adrenaliinia, täysillä painamista – se on aivan mahtavaa .....	52
5	Pohdinta .....	54
	Lähteet.....	60
	Liitteet.....	64
	Liite 1. Teemahaastattelurunko .....	64
	Liite 2. Miksi liikun – liikuntaprofilin täyttöohje .....	67
	Liite 3. Liikkumisen perusmotiivit .....	68
	Liite 4. Liikkumisen kokemuksellisuudet .....	69
	Liite 5. Liikkumiselta haetut ominaisuudet .....	70
	Liite 6. Liikkumisen eri roolit .....	71
	Liite 7. Liikuntaprofilitaulukko liikkumisen määrä ja laatu.....	72
	Liite 8. Liikuntaprofilitaulukko liikunnan perusmotiivit .....	73
	Liite 9. Liikuntaprofilitaulukko liikunnan kokemuksellisuus .....	74
	Liite 10. Liikuntaprofilitaulukko liikkumiselta haetut ominaisuudet .....	75

# 1 Johdanto

Opetusministeriön Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla työryhmän muistiossa todetaan, että liikunta on olennainen osa yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Liikunnan merkitys elämän sisällön antajana, perheen ja ystävien yhdessäolomuotona ja työn vastapainona kasvaa. Liikunta ei ole enää ”vain” osa vapaa-aikaa, vaan ”oikeaa” elämää ja merkityksellistä tekemistä. Liikunnan avulla haetaan merkityksiä ja fyysisiä kokemuksia, joita ei muilla keinoin saavuteta. Yhä useampi ottaa liikunnan ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin ”vakavasti”. Toisaalta heikoimmin toimeentulevan väestönosan huomio kohdistuu edelleen arjen ongelmista selviytymiseen. ( OPM 2008:14, 22.)

Iso osa suomalaisista tarvitsisi terveytensä kannalta enemmän liikuntaa. Erilaisten kyse-lytutkimusten perusteella terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvia on arvioitu olevan aikuisista noin 40 % ja lapsista ja nuorista lähes 60 % (Fogelholm ym. 2007). Eniten liikuntaa harrastavat hyvin koulutetut toimihenkilöt. Viime vuosikymmeninä työmatka- ja asiointiaktiivisuus on vähentynyt, mutta myös nuorten miesten fyysinen kunto on heikentynyt (Santtila ym. 2006). Aikuisista vähiten liikkuvat keski-ikäiset eli 30–45 -vuotiaat. (Rovio, Hakonen, Kankaanpää, Eskola, Hakamäki, Tammelin, Helakorpi, Uutela & Havas 2009, 26-33.)

Liikuntasosiologi ja tutkija Arto Tiihonen (2013, tulossa) tuo artikkelissaan Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä esille sitä, että yleinen käsitys miehisyydestä, jossa miehisyytenä pidetään yleisesti kilpailullisuutta, tunteiden pitämistä piilossa, kasvojen säilyttämistä ja jonkinlaista ”kovuutta”, ei pidäkään enää paikkaansa. Silti kun keski-ikäinen mies kertoo harrastavansa kuntoaerobicia naisvoimisteluseuras-  
sa, herättää se kuulijoissa monenlaisia ajatuksia. Tämän tutkimuksen tarkoitus on mur-  
taa ennakkoluuloja ja asenteita miesvoimistelua kohtaan. Miehet itse kertovat miksi he  
liikkuvat, ja mitä kuntoaerobic heille merkitsee harrastamiensa liikuntalajien joukossa.

Tutkimukseen osallistuvat keski-ikäiset miehet arvioivat oman liikkumisensa merki-  
tysulottuvuuksia monesta näkökulmasta. Tavoitteena on halu ymmärtää, mikä motivoi  
miestä liikkumaan ja mitä merkityksiä liikunta heille tuottaa. Tässä tarkastelussa miehet

nostivat kuntoaerobicin yhdeksi tärkeimmäksi harrastusmuodoksi kaikkien harrastamiensa liikuntalajien joukosta.

Liikunnan terveysvaikutuksia on tutkittu paljon ja saatu hyvin laaja näkemys siitä, että liikunta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tämän tutkimuksen ikäryhmänä ovat keski-ikäiset miehet, joiden liikuntakäyttäytymistä on tutkittu useimmin terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämän kaltaista tutkimusta ei ole tehty aikaisemmin, missä kohderyhmänä ovat kuntoaerobicia harrastavat keski-ikäiset miehet ja tarkastelun näkökulmana on miksi keski-ikäinen mies harrastaa liikuntaa.

On tärkeää tutkia ja tuoda perinteisten ”äijämäisten” liikuntalajien rinnalle myös vähemmän harrastettu laji miesten lajitarjonnassa, sekä julkituoda miten miehet itse kokevat tämän tyyppisen ryhmäliikuntamuodon. Tulen työssäni tuomaan esille myös näiden keski-ikäisten miesten näkemyksiä siihen, että viekö kuntoaerobic miehisyttä, vai voiko sillä olla myönteisiä vaikutuksia identiteettiin tai jopa parisuhteeseen.

Olen tutkimusmenetelmänä käyttänyt sekä laadullisen, että määrällisen tutkimusmetodin ominaisuuksia, millä olen pyrkinyt lisäämään tutkimukseni luotettavuutta. Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmetodia käytettiin seitsemälle miehelle tehdyissä teemahaastatteluissa. Määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmetodia käytettiin viidelletoista miehelle. Miehet vastasivat Arto Tiihosen kehittämään Miksi liikun – liikuntaprofiilikyselyyn, mikä toteutettiin sähköpostikyselynä huhtikuussa 2012. Tutkittavat miehet tekivät itsearviointeja liikkumisensa erilaisista merkityksistä. Arvioinnit he tekivät numeerisesti etukäteen annettuihin liikkumisen laatua kuvaaviin käsitteisiin. (Liite 1)

Työni merkitystä lisää myös se, että suurin lajiliitto Suomen Voimisteluliitto Svoli liikuttaa yli 100 000 voimistelijaa, joista vajaa 6% on miehiä. (Luvussa on mukana pojat.)

Yhtenä keskeisenä liiton kehittämiskohteena tulisi olla miehet, jotka ovat vielä hyvin marginaalinen ryhmä. Liiton visiona vuosille 2012 - 2020 on, että voimistelu on innostavin ja halutuin liikuntaharrastus ja edistää urheiluseuroissa kaiken ikäisten voimistelua. Toivon tämän työn herättävän mielenkiintoa ja olevan hyötynä liikunnan ammattilaisille, jotka suunnittelevat ja tarjoavat liikuntapalveluita mm. liikuntaneuvojille, liikunnanohjaajille ja työhyvinvoinnista vastaaville.

## 2 Liikunnalla elämänlaatua

Tutkimusten mukaan liikuntaa harrastetaan aktiivisemmin ja useammin kuin koskaan. Liikuntaharrastus on väline elämänhallintaan, jonka avulla ihminen pyrkii muun muassa parantamaan elämänlaatuaan. Ihmisten terveystietoisuus ja halu tehdä asioita oikein oman terveyden ja kunnon parantamiseksi on lisääntynyt.

Aktiiviset harrastajat liikkuvat entistäkin enemmän, mutta haasteena ovat ne jotka liikkuvat terveyteensä nähden riittämättömästi. Urheiluseurat ja yksityiset liikuntapalveluyritykset liikuttavat eniten harrastajia ja tuottavat hyvin organisoidulla toiminnalla laadukasta liikuntaa. Aktiiviset harrastajat hakevat harrastuksiltaan kunto- ja terveysvaikutteiden lisäksi myös elämys- ja osallisuuskokemuksia. Tämä lisää haasteita liikuntapalveluiden tuottajille, mutta toisaalta se tuo uusille innovatiivisille palveluiden tuottajille mahdollisuuksia luoda ja kokeilla uutta.

Tutkija Jaana Suni UKK-instituutista kirjoittaa artikkelissaan (2001), että keski-iän ei tarvitse merkitä alistumista ikääntymisen vaikutuksille. Liikkuva ihminen voi 50-vuotiaana olla paremmassa kunnossa kuin 20-vuotias, joka ei liiku. "Voi olla vaikka vähän ylipainoinenkin, jos vain liikkuu säännöllisesti. Se on terveydelle parempi kuin olla langanlaiha ja välttää liikuntaa", vahvistaa tutkija Jaana Suni. (Sunin, LUM 7/ 2001.)

Sunin mukaan keski-ikäisten terveyskunnosta ei ole olemassa yleistettävää tutkimustietoa. Kuntoa voi arvioida ihan maalaisjärjellä. Jos ei jaksa hengästyttä kulkea yhtä porrasväliä, ei kunto riitä päivittäiseen toimintaan. Suni jatkaa vielä, että hyväkuntoinen ihminen saa todennäköisesti elämästään enemmän irti. Yhteiskunnallisestikaan ei ole samantekevää, miten keski-ikäiset jaksavat jäljellä olevat työvuotensa tai kuinka itsenäisesti he selviytyvät aikanaan eläkeiässä, toteaa Suni. (Sunin, LUM 7/ 2001.)



## 2.1 Suomalaisen liikkuminen yleensä

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010,6) mukaan noin 55 prosenttia eli 1,8 miljoonaa suomalaista sanoo harrastavansa ainakin jonkinlaista liikuntaa vähintään neljästi viikossa. Vajaa kolme miljoonaa suomalaista liikkuu vähintään kaksi kertaa viikossa.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä tutkimuksessa vuonna 2011 miehistä 29 % ja naisista 31 % ilmoitti vähintään neljä kertaa viikossa harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa. Vähintään neljä kertaa viikossa harrastavien määrä on pysynyt lähes samalla tasolla 1990-luvun puolivälistä lähtien. Samaisessa tutkimuksessa kolme kertaa viikossa ilmoitti liikkuvansa miehistä 51 % ja naisista 56 %. Vähintään kaksi kertaa viikossa ja puoli tuntia kerrallaan sanoi harrastavansa miehistä 67 % ja naisista 74 %. Vähiten vapaa-ajan liikuntaa harrastivat 35–44-vuotiaat miehet (44 %) ja naiset (52 %). ( Helakorpi & Holstila & Virtanen & Uutela 2012, 18. )

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010, 6-15.) mukaan kävelylenkkeily on edelleen suomalaisten suuressa suosiossa ja näin vaikuttaa liikuntaa harrastavien suureen määrään. Kävelylenkkeily on erityisesti yli 50-vuotiaiden pääliikuntamuoto jota tehdään lähes päivittäin löysävauhtisesti. Kävelylenkkeilyksi luokitellaan kaikki kävelyä harrastavat riippumatta kävelyn tarkoituksesta. Pyöräily ja kuntosaliharjoittelu nousevat seuraavaksi suosituimmiksi suomalaisten liikuntalajeiksi. Myös uinti, hiihto, juoksulenkkeily ja voimistelu liikuttavat puolta miljoonaa suomalaista aikuista. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa (2011) ilmoitti kävelevänsä tai pyöräilevänsä työmatkat vähintään 15 minuuttia päivässä miehistä 29 % ja naisista 43 %. Vähintään 30 minuuttia päivässä ilmoitti työmatkat tekevän miehistä 11 % ja naisista 18 % pyörällä tai kävellen. ( Helakorpi ym. 2012, 18.)

Tutkimusten mukaan yksilön sosioekonominen asema vaikuttaa vapaa-ajan liikunnan, työmatka- ja kuntoliikunnan harrastamiseen. Ylemmät toimihenkilöt, hyvätuloiset ja pitkälle koulutetut työkäiset liikkuvat muita useammin. Viimeisen 30 vuoden aikana sosioekonomiset erot vapaa-ajan ja työmatkaliikunnan harrastamisessa ovat pysyneet samanlaisina. Alemmissa ammattiasemissa ja matalammin koulutettujen henkilöiden keskuudessa liikkuminen on raskasta työliikuntaa. ( Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

### **2.1.1 Neljäsosa harrastaa vähintään neljää lajia**

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009–2010 tutkittiin muun muassa sitä, kuinka montaa lajia tai ulkoilumuotoa 19–65 -vuotiaat harrastivat. Eri lajit luokiteltiin aina liikuntalajeiksi, kun henkilö ilmoitti harrastavansa jotakin riippumatta siitä, missä tarkoituksessa tai millä teholla toiminta tapahtui. Harrastettujen liikuntalajien määrä kertoi liikuntalajien ja harrastuksen monipuolisuudesta ja oli liikuntaharrastuskertojen määrää parempi liikunnallisen aktiivisuuden mittari. Aikuisväestöstä lähes kolme neljästä harrasti vähintään kahta lajia ja miltei joka toinen kolmea lajia tai useampaa. Liikuntalajien määrässä oli tapahtunut kasvua. Vähintään neljän lajin harrastajien määrä oli lisääntynyt kahdella prosenttiyksiköllä. Neljän lajin harrastajia oli noin 840.000 eli lähes 100.000 enemmän kuin aiemmin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6-7.)

Alle 50 -vuotiaiden ikäryhmien erot olivat tutkimuksen mukaan vähäisiä. Muista ikäryhmistä erottuvat selvimmin yli 50–vuotiaat, jotka harrastivat keskimäärin yhtä liikuntalajia (24 %). Tämän ikäryhmän suosituin liikuntamuoto oli kävelyliikunta. Ikääntyminen oli vaikuttanut tämän ikäryhmän aikaisempien harrastusten vähenemiseen. Harrastettujen lajien määrä oli lisääntynyt kaikkien ikäluokkien keskuudessa paitsi keskiikäisten (36–50- vuotiaita). (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6-7.)

Ylemmistä toimihenkilöistä moni ilmoitti harrastavansa neljää lajia tai enemmän. Alemmista toimihenkilöistä ja opiskelijoista keskimääräistä useammat ilmoittivat myös harrastavansa vähintään neljä lajia. Suppein määrä oli tyypillistä työntekijöille, maanviljelijöille ja eläkeläisille. Pääkaupunkiseudulla asuvien ihmisten harrastama lajikirjo oli laaja. Tämä johtuu monipuolisesta lajitarjonnasta ja pääkaupunkiseudun väestönrakenteesta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 8.)

### **2.1.2 Valtaosa kuntoilijoista hikoilee ainakin vähän**

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan yli viidesosa (22 %) liikuntaa harrastavista ilmoitti liikunnan olevan voimaperäistä ja rasittavaa. Tämä piti sisällään voimakkaan hikoilun ja hengityksen kiihtymisen. Suurin osa (62 %) harrastaa ripeää ja reipasta liikun-

taa, jossa hikoillaan jonkin verran ja hengitys kiihtyy. Verkkaisesti ja rauhallisesti liikkui kuudesosa (16 %). Voimaperäinen liikunta on lisääntynyt ja rauhallinen vähentynyt.

Tutkimuksessa selvisi, että miehille oli naisia tyypillisempää harrastaa voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa. Naiset taas liikkuvat mieluummin ripeästi ja reippaasti joka aiheutti jonkinasteisen hikoilun ja hengityksen kiihtymisen. Rauhallinen kuntoilu yleistyi ikään-  
tymisen myötä. 50 vuotta täyttäneistä 22 % ilmoitti liikkuvansa rauhallisesti, kun taas nuorista 19-25- vuotiaista yksi kymmenestä (11 %) ilmoitti liikkuvansa rauhallisesti. Yleisesti kaikissa ikäluokissa verkkaista liikuntaa harrastavien osuus oli vähentynyt selvästi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 9.)

## **2.2 Mielekäs vapaa-aika**

Telama on artikkelissaan (2000, 56.) tuonut esille Stebbinsin (1992) mukaan vapaa-ajan (serious leisure) käsitteen seuraavasti. Mielekäs vapaa-aika on harrastus, johon osallistutaan säännöllisesti ja se on riittävän merkityksellinen ja mielenkiintoinen harrastajalleen. Lisäksi harrastaja on valmis pitkällä aikavälillä hankkimaan tarvittavat erikois-  
taidot. Stebbinsin mukaan kuusi ominaisuutta erottaa mielekkään vapaa-ajan vähemmän mielekkästä vapaa-ajasta.

Ensimmäinen on harrastuksen pysyvyys ja motivaation voimakkuus. Innokkaalla liikunnan harrastajalla on voimakas sisäinen motivaatio ja hän osallistuu puhtaasti omasta halustaan. Innokas harrastaja liikkuu huonosta säästä välittämättä, esteistä tai tilapäisistä häiriöistä huolimatta. Toisena ominaisuutena Stebbins määrittelee, että harrastusuran kehittyminen tiedoissa ja taidoissa edistää harrastuksen jatkuvuutta vuodesta toiseen. Tätä tapahtuu niin kilpaurheilu-uralla, kuin harrastusuralla, esimerkiksi kuntoliikunnassa. Harrastusura esimerkiksi golfin parissa voi kestää lähes koko elämän. (Telama 2000, 56.)

Kolmanneksi erityistietoja tai – taitoja hankittaessa edellytetään henkilökohtaista vaivannäköä ja ponnistelua. Nämä ominaisuudet kuuluvat kaikkiin lajeihin, joissa halutaan edistyä, esimerkiksi harrastusmaratoonarille. Neljänneksi mielekkäällä vapaa-ajalla on pysyviä vaikutuksia minäkäsityksen kehittymiseen, itsensä toteuttamiseen ja sosiaaliseen

vuorovaikutukseen. Liikunnan vaikutukset ovat myös fyysisiä, esimerkiksi taitojen kehittyminen ja kunnon kohoaminen. (Telama 2000, 56, Tiihonen 2013, Tiihonen 2012.)

Viidenneksi mielekkään harrastuksen ympärille kehittyä ainutlaatuinen eetos ja oma niin sanottu alakulttuuri uskomuksineen, omine arvoineen ja käyttäytymistapoineen.

Stebbinsin mukaan alakulttuurit kilpaurheilun piirissä ovat tunnettuja, mutta myös virkistysliikunnassa kuten golfissa, alakulttuuri voi olla hyvinkin näkyvä. Kuudenneksi harrastajat identifioituvat voimakkaasti harrastukseensa ja sen alakulttuuriin. He puhuvat harrastuksestaan mielellään ja ovat siitä ylpeitä. Tämäkin lienee tuttua innokkaille liikunnan harrastajille. (Telama 2000, 56, Tiihonen 2013, Tiihonen 2012.)

Liikunta voi kehittyä mielekkääksi vapaa-ajan harrastukseksi sekä virkistys- tai kuntoliikuntana että kilpaurheiluna. Suomalaisista miehistä noin 60 prosenttia osallistuu jossakin elämänsä vaiheessa, useimmiten lapsuudessa ja nuoruudessa, organisoituun urheiluun. Sen sijaan huomattavasti pienemmän osan, ehkä vain noin 20 – 30 prosentin, arvioidaan osallistuneen sen verran pitkään ja intensiivisemmin, että voitaisiin puhua käsitteestä serious leisure. (Telama 2000, 56.)

Ajatukseen liikunta ”hyvänä harrastuksena” liittyy oletus siitä, että intensiivinen keskittyminen liikunnan harrastamiseen saattaisi vaikuttaa myös yksilön elämäntapaan ja terveystottumuksiin. Oletetaan myös, että liikunta voi lisätä tietoisuutta omasta kehosta ja siten johdatella terveisiin elämäntapoihin, muun muassa vähäisempään alkoholin käyttöön. (Telama 2000, 57.)

Sisäinen motivaatio liittyy liikunnan suosioon. Erityisesti vapaa-ajan liikunnassa se on erityisen voimakas. Liikunta on aktiivista toimintaa, jossa merkittävä osa on yhteistyöllä ja toisten ihmisten huomioon ottamisen oppimisella. Aktiivisuus on sääntöjen oppimista, mikä ei jää pelkästään abstraktille tasolle, vaan niitä harjoitellaan käytännössä. Aktiivisuus mahdollistaa elämykset ja mahdollisuuden asettaa yksilön henkilökohtaiset tavoitteet, sekä kohdata yksilöllisiä haasteita. Elämykset voivat liittyä kokemuksiin, sosiiaaliseen vuorovaikutukseen, toimintaan liittyvään jännitykseen tai erilaisiin ympäristöihin. (Telama 2000, 57–58, Tiihonen 2013, Tiihonen 2012)

### **2.3 Liikunta tuottaa elämyksiä ja kokemuksia**

Telaman (1999a) mukaan liikunnan merkitystä analysoitaessa on yleensä etsitty liikunnan pysyviä ja pitkäaikaisia vaikutuksia siten, että liikunta on nähty välineenä joidenkin merkittävien vaikutusten saavuttamiseksi. Liikunnalla onkin tällaista välinearvoa, mutta sen lisäksi voidaan sanoa, että liikunnalla on välitöntä itseisarvoa harrastajalleen. Liikunta on ennen kaikkea tärkeä elämää rikastuttava elämysten ja kokemusten lähde. Riippumatta siitä, vaikuttavatko liikunnasta saadut elämykset pysyvästi yksilön psyykkisiin tai sosiaalisiin ominaisuuksiin, niillä on merkitystä muun muassa yksilön mielentilalle. (Telama 1999a.) Telama 58.)

Elämyksen perusteet löytyvät yksilöstä itsestään eli minästä, muista yksilöistä, itse toiminnasta eli liikunnasta ja toimintaympäristöistä. Liikunnan ainutkertaisuus muihin harrastuksiin verrattuna erityisesti nuorilla, mutta myös aikuisilla on siinä, että liikunnassa saadaan kokemuksia ja elämyksiä omasta kehosta ja sen toiminnoista. Elämykset voidaan jakaa pätevyyselämyksiin ja muihin, lähinnä emotionaalisiin elämyksiin. Pätevyyselämykset liittyvät osaamiseen ja oppimiseen. Niissä yksilö kokee joko toimintaan, toisiin yksilöihin tai ympäristöön liittyvän haasteen. Muita elämyksen lähteitä ovat muun muassa toimintaan liittyvä arvaamattomuus ja jännitys, vuorovaikutukseen liittyvä sosiaalinen kokemus, ruumiissa koettu virkistyneen ja hyväolon tunne tai esteettisyys, mikä voi liittyä itse toimintaan tai ympäristöön. Ympäristötekijöistä luonto on myös tärkeä elämysten lähde. (Telama 1999a.) Telama 58, Tiuhonen 2013, Tiuhonen ym. 2012)

### **2.4 Liikunnan hyvinvointivaikutukset**

Yhden liikuntakerran aikaansaamia hyvinvointielämyksiä on tutkittu pääasiassa liikunnan aikana tai heti sen jälkeen. Niistä osa koetaan omassa kehosta, osassa on kysymys selkeiden mutta lyhytkestoisten tunteiden heräämisestä. Positiivisia tunteita ovat esimerkiksi hyvän mielen, ilon tai energisyyden viriäminen ja rentoutuminen, kielteisiä taas muun muassa kyllästyminen ja ärtyvyys. (Nupponen 2011, 44; Partonen 2011, 509.)

Kokeellisissa tutkimuksissa on todettu yhden liikuntakerran vähentävän kielteisistä tunteista yleisimmin ärtymistä tai vihaisuutta, alakuloisuutta ja haluttomuutta. Myönteisistä tunteista on useimmiten havaittu virkeyden, tarmon tai elinvoimaisuuden sekä yleisen

mielihyvän voimistumista. Virkistymisen, tasapainottumisen ja elinvoimaisuuden lisääntyminen yhdessä tuottaa elvyttävän kokemuksen. Kaikki tunteet eivät muutu yhtä nopeasti liikuntakerran aikana. Esimerkiksi energisyyden tunne voi herätä aikaisemmin tai lyhyemmän liikuntakerran tuloksena kuin tunne siitä, että tukkoiset ajatukset kirkastuvat tai, että jännittyneisyys ja kireys hellittävät. (Nupponen 2011, 44; Partonen 2011, 512.)

Liikuntakerran vaikutukset välittömiin elämyksiin ja mielialaan riippuvat esimerkiksi liikkujan omista odotuksista, monista liikkujia (sukupuoli, ikä, harjaantuneisuus, kunto) ja suoritusta (kesto, kuormittavuus, laji) luonnehtivista seikoista, seurasta, ympäristöstä ja tarkoituksesta (harrastus, kilpailu, työmatka) sekä samanaikaisista muista tekijöistä. (Nupponen 2011, 44–45; Partonen 2011, 508–509; Telama & Polvi 2011, 628–629.)

Nupposen mukaan (2011) eri liikuntalajien välittömien hyvinvointivaikutusten eroja tunnetaan huonosti. Lihaskuntoharjoittelu näyttää muuttavan ensimmäiseksi kehontuntemuksia. Hengitys- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavat lajit, kuten juoksu ja hölkkä, ovat tuoneet melko johdonmukaisia tunteiden muutoksia. Muutokset ovat olleet suotuisampia heti liikuntakerran jälkeen kuin liikuntasuorituksen loppuhetkillä. Joissakin tutkimuksissa mieliala on pysynyt 20–40 minuuttia kestäneen liikunnan jälkeen parempana kuin ennen liikuntaa jopa 2-4 tunnin ajan tai vieläkin pidempään. (Nupponen 2011, 46; Partonen 2011, 509.)

Vastaavia tutkimuksia on Nupposen mukaan tehty vähän lihasvoimaharjoittelusta, tanssin tai musiikkivoimistelun kaltaisesta rytmisestä, liikehallintaa kehittävästä liikunnasta, vaikka niitä harrastavat mainitsevat usein tunnevaikutukset liikunnan tärkeiksi puoliksi. Järjestelmällistä tutkimusta puuttuu esimerkiksi joogaan, pilates-harjoitteluun ja vaikkapa aerobisen rivitanssin suorituskertaan liittyvistä elämyksistä ja niiden eroista. Ohjattua rentoutusta on käytetty joskus aktiivisten liikuntakertojen vertailuryhmissä ja todettu samansuuntaisia, joskin yleensä lievempiä mielialavaikutuksia. (Nupponen 2011, 46; Partonen 2011, 509.)

Liikunnan rinnalla monet muut tekijät vaikuttavat samanaikaisesti liikkujan mielialaan. Esimerkiksi kilpailevien liikkujien tunteille tärkeintä näyttää olevan voitto tai häviö,

harjoittelukerroilla ne taas muuttuvat vain vähän. Liikuntaympäristö tai – seura saattaa muuttaa tunteita hyvään tai huonoon suuntaan jopa enemmän kuin itse fyysinen aktiivisuus. Aloittelijasta voi kuntosali vaikuttaa koneistetulta pelihelvetiltä. Monen mielestä kävelylenkki, hölkkä maastossa tai pyöräily metsätiellä virkistää ja rentouttaa, mutta kuntopyörän polkeminen on tylsää. Tottuneet liikkujat pyrkivätkin valitsemaan ympäristön, lajin sekä kumppanit mieluisia elämyksiä vahvistaviksi. ( Nupponen 2011, 46; Paronen & Nupponen 2011, 193–194.)

Omat välittömät kehotuntemukset ohjaavat voimakkaasti ihmisen haluja. Kivun ilmaantuminen on hälytysmerkki, uupuminen johtaa haluun levätä. Liikunta herättää yhtäaikaan lihas- ja asentotuntemuksia, liiketuntemuksia, havaintoja sykkeen ja hengityksen kiihtymisestä, lämpenemisestä ja hikoilusta ja muuta vastaavaa. Fyysiseen ponnisteluun tottumattomalle nämä ovat outoja ja monelle jo siitä syystä epämiellyttäviä. Lisäksi liikuntakerran jälkeen saattaa väsyttää, lihakset voivat kipeytyä tai ilmenee muita tavallisesta eroavia kehotuntemuksia. ( Nupponen 2011, 47.)

Liikuntaa harrastaneelle taas sellaiset tuntemukset välittävät tietoa oman ruumiin tilasta ja omasta suorituksesta: liikkuessaan hän on selvillä, milloin sujuu hyvin, milloin on esimerkiksi lisättävä voimaa. Hän havaitsee samanaikaisesti rasituksen merkkejä ja mielihyvää. Jos lihas on arka jälkeensä, hän tietää arisuuden liittyvän harjoittelun myötä. Lisäksi hän osaa vertailla elämyksiään eri liikuntakerroilla sekä seurata niiden muuttumista taitojen kehittymisen myötä. Liikunnan harrastaja tuottaa liikkumalla haluamiaan elämyksiä ja kehontuntemuksia. ( Nupponen 2011, 47; Alen & Rauramaa 2011, 30–31.)

Nupposen mukaan (2011) edellä kuvattu itsesäätelynäkökulma auttaa ymmärtämään liikuntatottumusten omaksumisessa ilmenevää ristiriitaa. Useimmat aloittelijat tietävät monia liikunnan terveyshyötyjä ja pitävät niitä tavoittelemisen arvoisina. Siitä huolimatta huomattavan moni keskeyttää harjoittelun ennen kuin hyötyjä on saatu tai varsinaisen liikuntatottumus on muodostunut. Liikuntaan tai ylipäätään fyysiseen ponnisteluun tottumaton ei useinkaan jatka harjoittelua niin kauan, että oudot tai kielteiset tuntemukset muuttuvat neutraaleiksi ja myönteiset hallitseviksi. (Nupponen 2011, 48.)

Liikuntaan tottumattomallakin on odotuksia, mutta ne ovat epämääräisiä. Hän voi odottaa jonkin liikuntalajin olevan liian raskasta. Jos hän kokeilee sitä, ensimmäinen kerta saattaa todistaa odotuksen puolesta niin vahvasti, ettei toista kokeilua tapahdu. Jos hän uskoo liikunnan virkistävän, hän odottaa selviä vaikutuksia, eikä edes varaudu muunlaisiin tuntemuksiin. Pettymys seuraa, kun selviää mielihyvää ja rentoutta ei ehkä ilmene vielä kolmannella tai viidennelläkään liikuntakerralla ja jotakin omituista tuntuu ruumiissa kerta kerralta. Ohjaaja voi auttaa aloittelijaa tulkitsemaan ja ymmärtämään tuntemuksiaan monipuolisemmin. Kun odotukset muokkautuvat realistisemmiksi, elämykset rikastuvat, ja liikunnan jatkaminen käy todennäköisemmäksi. (Nupponen 2011, 48.)

Liian vähän tietoa on siitä, miten eri liikuntamuotojen hyvinvointivaikutukset eroavat ja miten erot näkyvät vähän liikkuvien ihmisten lajimieltymyksissä ja odotuksissa, kun oma kokemus puuttuu. Liikuntaharjoittelututkimusten yleisin liikuntalaji on ollut kävely tai hölkkä. Vaikka niiden tuttuus suojaa jonkin verran epämiellyttäviltä havainnoilta, ei kumpikaan tarjoa kovin suurta elämysten tai myönteisten tunteiden kirjoa. Muiden lajien vaikutuksista on vähemmän tietoa. (Nupponen 2011, 49.)

Säännöllisen liikunnan on uskottu suojaavan mielialaa ja helpottavan koettua stressiä kuormittavissa elämäntilanteissa. Tämä käsitys on syntynyt toisaalta lyhytaikaisen eli akuutin stressin tutkimuksista. Julkista esiintymistä edeltävä liikunta on heikentänyt esiintymisjännityksen fyysisiä ja psyykkisiä merkkejä. Liikkumalla on tilaisuus päästä lyhyeksi ajaksi eroon kireästä elämäntilanteesta ja tunnistaa oman kehon elinvoimaisuuden merkkejä. Säännöllisen liikunnan on tutkimuksissa todettu vähentävän epämääräisten vaivojen ja oireiden kokemista, ärtyneisyyttä ja muita psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä. (Nupponen 2011, 50–51.)

Vuolle (2000) kirjoittaa artikkelissaan, että liikunta monissa eri muodoissaan ja merkityksissään edistää terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Lapsuus- ja murrosiässä koetut myönteiset ja monipuoliset liikuntakokemukset luovat parhaat edellytykset elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Liikunta voi auttaa yksilöä selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Liikunnalla voi olla erityisen paljon tasapainotettavaa merkitystä työttömille, ikääntyville, erityisryhmiin kuuluville tai erilaisten ongelmien



en vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyville. Liikunnalla katsotaan olevan positiivista yhteiskunnallista arvoa, jos se tuo tasapainoa ihmisen elämään ja lisää yhteenkuuluvuutta niihin sosiaalisiin ryhmiin, joihin hän liittyy tai samaistuu elämänkaaren eri vaiheissa, toteaa Vuolle. ( Vuolle 2000, 23.)

### **3 Tutkimuksen toteutus**

Tämän tutkimuksen kohteena oli viisitoista keski-ikäistä 45 – 63 - vuotiasta miestä Keravan Naisvoimistelijoiden perjantai-illan miesten kuntoaerobic-ryhmästä. Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tavoitteen ja tutkimuskysymykset, aineiston hankinnan tavat ja haastatteluteemat sekä aineiston analyysimenetelmän.

#### **3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset**

Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille tutkimukseen osallistuvien miesten niitä merkityksellisiä kokemuksia, joita he kokivat saavansa ja olevan motiivina omassa liikkumisessaan. Miksi Liikun- liikuntaprofiilien avulla saatiin käsitys yksilöiden erilaisista liikuntakokemuksista ja käsitys siitä, mikä keski-ikäistä miestä motivoi liikkumaan sekä mikä on heille merkityksellistä. Liikuntaprofiilien avulla saatiin myös tarkempi kuva tutkimuksessa mukana olevien keski-ikäisten miesten liikunnan määrästä, laadusta ja miten he merkityksellistävät liikkumistaan.

Toisena tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Oletuksena oli, että teemahaastatteluissa nousee esille yhteisiä teemoja ja asioita, mutta myös hyvin henkilökohtaisia syitä harrastaa liikuntaa. Tutkimustyötä ajatellen juuri nuo henkilökohtaiset syyt ja tarinat tulisivat olemaan mielenkiinnon kohteena. Teemahaastattelujen tavoitteena oli myös päästä tarkastelemaan pintaa syvemmälle ja sen myötä avartaa, sekä avata uusia näkökulmia miesten motiiveille liikkua. Tavoitteena oli selvittää mikä motivoi keski-ikäistä miestä harrastamaan kuntoaerobicia naisvoimisteluseurassa ja heittäytymään mukaan esiintyvään ryhmään, jossa on kaikki ”pelissä” pilke silmäkulmassa.

Suomen Voimisteluliitto, Svoli on Suomen suurin lajiliitto aikuisten liikuttajana, mutta miesten osuus on vielä hyvin vähäinen. Tällä opinnäytetyöllä on merkitystä myös Svolille, jonka missiona on pyrkiä lajiliittona tarjoamaan elämyksiä ja iloa jokaiselle liikkujalle, myös miehille. (Schneider-Lehto & Tiihonen 2012, 40–41)

Lisääntyvän vapaa-ajan myötä tarvitaan lisää palveluntuottajia. Sen myötä palvelutarjonta laajenee ja lajit lisääntyvät. Liikuntaan käytetään entistä enemmän rahaa. Liikuntavä-

linevalmistajat kehittävät tuotteitaan ja liikuntapaikkoja rakennetaan lisää. Kilpailussa ja ajan hengessä mukana pysyminen vaatii uskallusta ja ennakointia tulevaisuudesta. Ammatillisen koulutuksen tulee vastata tulevaisuuden haasteisiin kouluttamalla liikunnan ammattilaisia monipuolisiin tehtäviin, kuntien liikuntapalveluiden ja liikuntaseurojen tulee pystyä tarjoamaan sellaisia liikuntapalveluita kuntalaisille mitkä vastaavat ajan tarpeisiin. Tämä tutkimus osoittaa sen, että tulevaisuudessakin tarvitaan osaavia liikunnan ammattilaisia niin kunnissa, kuin liikuntapalveluyrityksissä, jotka pystyvät tarjoamaan myös keski-ikäisille miehille suunnattua liikuntaa. (Schneider-Lehto & Tiihonen 2012, 40-41)

Tämä tutkimus edistää myös tasa-arvoa. Tutkimus rikkoo periteisiä käsityksiä siitä, että ryhmäliikunta ja aerobic on vain naisten liikuntaharrastus.

Tutkimuskysymykset:

1. Liikkuuko kuntoaerobicin osallistuva mies riittävästi?
2. Mitä merkityksiä nämä miehet antavat liikunnalleen?
3. Poikkeako kuntoaerobic muusta liikkumisesta eri merkitysulottuvuuksilla vai ei?

### **3.2 Tutkimusmenetelmät**

Tutkimukseni toteutettiin, sekä laadullisena, että määrällisenä tutkimusmenetelmänä eli niin sanottua triangulaationa, jotka ovat toisiaan täydentäviä menetelmiä. Tällä menetelmällä voidaan lisätä tutkimuksen reliabiliteettia eli luotettavuutta. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jolla pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita. (Hirsjärvi & Remes 2004, 127- 152.)

Tutkimuksen tekemisessä – niin kvalitatiivisessa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa – on oleellista kysyä Pilatuksen tavoin, mikä on totuus? Totuuden etsimisessä ei oleellista olekaan se, päästäänkö lähimmäksi totuutta kvalitatiivisella vai kvantitatiivisella menetelmällä, pyrkimys on päästä sitä niin lähelle kuin mahdollista. ( Metsämuuronen 2009, 213.)

Tässä tutkimuksessa tuota totuutta etsittiin käyttämällä kahta eri tutkimusmenetelmää eli haastattelua ja itsearviointeja. Tutkimusaineistoa kerättiin teemahaastattelulla eli puolistrukturoidulla haastattelulla, joissa haastattelu kohdistui ennalta valittuihin teemoihin (liite 1) ja sähköpostilla lähetetyllä Miksi Liikun - liikuntaprofiililomakkeella (liite 2). Menetelmää ei voi pitää sen enempää kvalitatiivisena kuin kvantitatiivisenakaan, vaan niiden yhdistelmänä. Kohderyhmän tai pikemminkin tutkimuskumppaneiden itsearvioinnit liikkumisen määrästä, laaduista ja erilaisista merkityksistä täydentyivät haastattelussa kerätyillä tiedolla miesten taustoista keski-ikäisinä liikkujina. Itsearvioinnit pakottivat vastaajat miettimään oman liikkumisensa erilaisia merkityksiä ja laatuja. Haastatteluissa kysyttiin osin samoja kysymyksiä, minkä lisäksi keskityttiin ennen kaikkea kuntoaerobicin. Haastattelut toivat esille myös näkemyksen kuntoaerobicin soveltuvuudesta miehille, mitä merkityksiä miehet antavat osallistumisestaan erilaisiin esiintymisiin, miesten ohjaajan ominaisuuksista ja liikkumisen tavoitteista.

### **3.2.1 Itsearvioinnit aineistonkeruumenetelmänä**

Miksi Liikun – liikuntaprofiilikysely (liitteet 2-6) lähetettiin kahdeksalletoista miehelle sähköpostilla keväällä 2012, joihin viisitoista miestä vastasi. Miehet vastasivat viiteen itsearviointitaulukoon, joissa käytettiin Likertin arviointiasteikkoa 1-5. Asteikossa numeeriset arvot tarkoittivat seuraavaa: 1= ei lainkaan merkitystä, 2 = vähän merkitystä, 3 = jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä ja 5 = erittäin paljon merkitystä.

Ensimmäisessä itsearviointitaulukossa haluttiin kartoittaa tutkimukseen vastanneiden keski-ikäisten miesten liikkumisen määrää ja laatua. Miehet listasivat kaikki vuoden aikana harrastamansa liikuntamuodot ja arvioivat niihin vuoden aikana käyttämänsä ajan tunneissa. (Liite 2)

Toisessa itsearviointitaulukossa miehet arvioivat motiiviperustaa harrastaa eri liikuntamuotoja. Taulukossa arvioitiin harrastiko kyseistä lajia suoritus- terveys- vai kokemusperusteisesti. Näitä arvioitiin liikuntatutkija Henning Eichbergin (1987) käsitteitä käyttäen. Arviointiasteikkona käytettiin Likertin 1-5 asteikkoa. (Liite 3)

Kolmannessa itsearviointitaulukossa miehet arvioivat liikunnan kokemuksellisuutta liikuntasosiologi Arto Tiihosen (Pirnes & Tiihonen 2010, Tiihonen 2011, 2012) käsitteitä käyttäen. Kokemuksellisuutta arvioitiin siten, että tuottaako harrastama laji elämyksiä, onko lajilla vaikutuksia identiteettiin ja onko lajin harrastamisen motiivina osallisuus- ja toimijuuskokemukset. Arviointiasteikkona käytettiin Likertin 1-5 asteikkoa. (Liite 4)

Neljännessä itsearviointitaulukossa arvioitiin niitä ominaisuuksia, joita harrastukselta haetaan. Arvioitavana oli haetaanko harrastukselta kestävyys ja kunto-ominaisuuksia, vai saavutetaanko sillä voima tai nopeus ominaisuuksia. Kehittääkö laji taito ja tekniikka ominaisuuksia, vai haetaanko siltä peli ja taktiikkaominaisuuksia, vai ilmaisu ja estetiikkaominaisuuksia. Arviointiasteikkona käytettiin Likertin 1-5 asteikkoa. (Liite 5)

Viidennessä itsearviointitaulukossa arvioitiin sitä, minkälaisessa sosiaalisessa ryhmässä kyseistä lajia harrastetaan. Vaihtoehtoina oli yksin, kavereiden, puolison, työkavereiden tai perheen kanssa. Arviointi perustuu liikuntasosiologi Arto Tiihosen (2004) erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin kohdistuviin mahdollisuuksiin ja odotuksiin. Arviointiasteikkona käytettiin Likertin 1-5 asteikkoa, jossa numeerinen asteikko tarkoitti: 1= en harrasta lainkaan, 2 = harrastan vähän, 3 = harrastan jonkun verran, 4= harrastan paljon, 5 = harrastan erittäin paljon. ( Pirnes E & Tiihonen A. 2010; Tiihonen 2011, 2012). (Liite 6)

Tutkimuksessa mukana olevat miehet lähettivät itsearvioinnit sähköisesti tutkijalle huhti- ja toukokuun aikana 2012. Aineistoa käsiteltiin ja analysoitiin kesän ja syksyn aikana 2012. Numeerisista tuloksista laskettiin Excel-taulukkolaskennalla keskiarvoja, vaihteluvälejä ja prosenttiosuuksia. Saatuja arvoja tulkitsamalla ja vertailemalla saatiin mahdollisimman kattavaa tietoa vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Näistä tehtiin erilaisia taulukoita ja piirrettiin pylväsdiagrammeja havainnollistamaan taulukoita. Tulokset analysoitiin ja tehtiin tulosityhteenvedot.

### 3.2.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Teemahaastattelut tehtiin yksilöhaastatteluna seitsemälle 47–62-vuotiaalle kuntoaerobicissa käyvälle miehelle keväällä 2012 tammi-huhtikuu välisenä aikana. Haastattelut tehtiin kolmelle miehelle heidän kotonaan ja ne tallennettiin sanelukoneelle, sekä tietokoneelle. Neljälle lähetettiin teemahaastattelukysymykset sähköpostilla, joihin he vastasivat kirjallisesti itselle sopivana ajankohtana. Yksilöhaastattelut tehtiin, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus tuoda esille hyvinkin henkilökohtaisia asioita mahdollisimman vapaasti. (Liite 1)

Haastattelun runkona oli ennalta valitut teemat, joita haastattelun aikana täydennettiin lisäkysymyksillä. Haastattelut kestivät 50 – 75 minuuttia ja ne tallennettiin sanelukoneelle, sekä tietokoneelle. Haastattelut litteroitiin tekstimuotoon, Word-dokumenteiksi ja niistä saatiin 60 sivua tutkimusaineistoa.

Litteroinnin jälkeen luin aineistoa läpi useaan kertaan, jotta se tulisi mahdollisimman tutuksi. Luokittelin ensin aineistosta a) jotain yleistä b) jotain erityistä c) jotain sellaista, mitä ei oikeastaan kysytty. Toiseksi luokittelin aineiston merkitysilmauksiin ensin perusmotiiveihin Eichbergin käsitteitä käyttäen a) suoritusurheiluun, b) terveystuokuntaan ja c) kokemusliikuntaan. Kolmanneksi tarkastelin aineistosta liikunnan kokemuksellisuutta Arto Tiihosen käsittein. Nämä olivat 1. merkitykselliset elämykset, 2. merkitykselliset identiteettikokemukset, 3. osallisuuskokemukset ja 4. toimijuuskokemukset. Luokittelun tavoitteena oli jäsentää laadullinen haastatteluaineisto samojen käsitteiden avulla kuin itsearviointit. Haastatteluaineistosta koodattiin eri merkityksiä 160 kappaletta. Lopuksi laskin taulukkolaskennalla eri teemojen esiintymistiheyden ja tein niistä tulkintaa. Saatujen lukujen perusteella analysoin tulokset ja tein tulosityhteenvedon.

Haastattelut etenivät niin, että kerroin alussa haastattelun etenemisestä ja kertosin vielä tutkimuksen tarkoituksen ja luottamuksellisuuden. Itse haastattelu eteni niin, että esitin ensin pääkysymyksen, johon haastateltava vastasi vapaasti. Tein vielä lisäkysymyksen, jos halusin saada tarkempaa tietoa tai täydennystä vastaukseen.

Teemahaastattelun runko oli seuraavanlainen.

1. Taustatietoja: Kerro itsestäsi, taustoistasi.
2. Liikunnallinen tausta: Kerro liikuntalajeista joita olet harrastanut.
3. Liikunnan merkitys. Mitä liikunta sinulle merkitsee? Mikä motivoi sinua liikkumaan?
4. Miesten jumpparyhmä: Miehet ovat jumpanneet KNV:ssa jo yli 20 vuotta. Kerro oma tarinasi.
5. Esiintymiset. Olet ollut mukana useissa ohjelmissa ja esiintynyt erilaisissa tilaisuuksissa. Mitä ne ovat sinulle merkinneet?
6. Oletko asettanut itsellesi tavoitteita jumpan ja/tai muun liikkumisen tuloksena?
7. Ohjaaja, ohjelmat, musiikki. Minkälainen ohjaaja on sinusta motivoiva, hyvä?
8. Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on jumpasta?
9. Pystytkö nyt kuvittelemaan itsesi vuoden, kahden, kolmen, viiden vuoden kuluttua tässä jumpparyhmässä?

Liitteessä yksi on koko teemakyselyrunko lisäkysymyksineen. (Liite 1.)

Haastattelutilanteet olivat lämminhenkisiä ja alussa havainnoin pientä jännitystä molemmiin puolin. Tähän saattoi vaikuttaa haastattelun tallentaminen. Haastattelija ja haastateltavat olivat ennestään tuttuja toisilleen, joten keskustelu vapautui nopeasti, kun pääsimme vauhtiin. Haastateltavat olivat hyvin innostuneen oloisia ja avoimia kertomaan omista liikuntataustoistaan aivan lapsuudesta asti. Haastatteluissa heille palautui mieleen useita mukavia hetkiä vuosienkin takaa. Haastateltavat olivat mielissään siitä, että tuli pohdittua omaa liikuntauraa tarkemmin.

### 3.3 Aineiston analyysi

Tutustuin saatuun tutkimusaineistoon perinpohjaisesti, jotta sisäistäisin ja pystyisin teoretisoimaan sitä. Käsitelin tutkimusaineistoa sisällönanalyysillä, jolla pystyin erittelemään aineistoa ja löytämään merkityksiä. Sisällönanalyysillä voidaan käsitellä molempia tutkimussuuntauksia, niin laadullista kuin määrällistä aineistoa.

Sisällönanalyysillä voidaan siis tarkoittaa niin laadullista sisällönanalyysia kuin sisällön määrällistä erittelyä ja näitä molempia voidaan hyödyntää samaa aineistoa analysoidessa. Sisällönanalyysia voidaan jatkaa tuottamalla esimerkiksi sanallisesti kuvattua aineistosta määrällisiä tuloksia. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto ensin pirstotaan pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen uudellaiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti, erona on analyysin ja luokittelun perustuminen joko aineistoon tai valmiiseen teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109–116.)

Teemahaastattelussa noudatin fenomenologisen tutkimusprosessin vaiheita Giorgin (1992, 1996 ja 1997) mukaan.

1. Tutustutaan tutkimusaineistoon huolellisesti ja avoimesti kokonaiskäsitelyseen pyrkien.
2. Tutkimusaineisto jaetaan merkitysyksiköihin.
3. Merkitysyksiköt muunnetaan tutkijan yleiselle kielelle.
4. Muodostetaan yksilökohtainen merkitysverkosto.
5. Muodostetaan yleinen merkitysrakenne.



Taulukossa yksi havainnollistan tutkimuksen etenemisen vaiheet (taulukko 1).

Taulukko 1. Tutkimuksen etenemisen vaiheet

KVANTTATIIVINEN ELI MÄÄRÄÄLLINEN TUTKIMUS	KVALITATIIVINEN ELI LAADULLINEN TUTKIMUS
MIKSI LIIKUN- LIKUNTAPROFII- LIT 15 KPL	TEEMAHAASTATTELUT 7 KPL
<b>Maaliskuu 2012</b>	<b>Syyskuu- joulukuu 2011</b>
Suunnittelu ja alkuvaiheiden valmistelu. sekä tutki- musjoukon ohjeistaminen.	Tutkimussuunnitelma, teemahaastattelun suunnittelu, haastattelujen sopiminen.
<b>Huhtikuu - toukokuu 2012</b>	<b>Tammikuu – huhtikuu 2012</b>
Itsearviointit	Yksilöhaastattelut
1. Liikkumisen määrä ja laatu	Litterointi 60 sivua
2. Liikkumisen perusmotiivit	Aineiston luokittelu:
3. Liikkumisen kokemuksellisuus	1. Jotain yleistä
4. Liikkumiselta haetut ominaisuudet	2. Jotain erityistä
5. Liikkumisen eri roolit	3. Jotain sellaista, mitä ei kysytty
<b>Kesäkuu – syyskuu 2012</b>	<b>Lokakuu - marraskuu 2012</b>
Numeeristen keskiarvojen laskeminen	Merkitysten koodaus:
Vaihteluväliden laskeminen	1. Suoritusurheilu
Prosenttiosuuksien laskeminen	2. Terveysliikunta
Tulosten käsittely, erilaiset yhdistelmät	3. Kokemusliikunta
Pylväsdiagrammien kuvaaminen	Merkitysten koodaus kokemuksellisuuteen:
Taulukot	1. Merkitykselliset elämykset
Tulokset	2. Merkitykselliset identiteettikokemukset
Tulosyhteenvedot	3. Osallisuuskokemukset
	4. Toimijuuskokemukset
	Eri teemojen esiintymistiheyden laskenta
<b>Lokakuu 2012 – helmikuu 2013</b>	<b>Marraskuu - joulukuu 2012</b>
MERKITYSTEN ANALYSOINTI	MERKITYSTEN ANALYSOINTI
<b>Tutkimustyön kokonaisuuden muokkaaminen helmikuu – huhtikuu 2013</b>	

Alla olevassa taulukossa kaksi on esimerkki haastattelujen merkitysten koodauksesta (taulukko 2).

Taulukko 2. Esimerkki haastattelujen merkitysten koodauksesta

Haastattelujen luokitukset	Suor.	Terv.	Kok.	Eläm.	Identit.	Osal.	Toim.
Ruumiillista ja henkistä uudistumista. Liikunnan avulla saa karistettua viikon huolet ja murheet ja kohentuneen fyysisen kunnon myötä jaksaa paremmin työ- ja siviilielämässä.	1		1	1	1		
Nuorempana tietysti kokeiltiin omia rajoja, mutta nykyään haen ensisijaisesti hyvän olon tunnetta. Usein jo suorituksen aikana, mutta etenkin sen jälkeen.	1		1	1			
Kunnon ja terveyden ylläpito. ”Mielialalääkettä” : auttaa masennukseen. Yhteenkuuluvaisuutta johonkin porukkaan.	1	1	1	1		1	
Ei keravalaisena tämä on ollut hyvä ja helppo tapa tutustua moneen uuteen henkilöön. Näen ryhmällä suuren merkityksen sosiaalisuuden kannalta.			1			1	
Hienoa, että tuntee muita jumppareita, eikä tarvitse jumpata vain yksin. Yhteenkuuluvaisuus ryhmään on tärkeää... Toisaalta hurtti huumori, joka on usein miesten tapaa kaksi- tai suorastaan yksimielistä sen sijaan on kivaa – saa nauraa sydämen kyllyydestä.			1			1	

Alla on esimerkki teemahaastattelun toisen ja kolmannen vaiheen koodauksesta eri merkitysulottuvuuksiin. 160 merkitystä analysoitiin a) suoritusurheiluun, b) terveysliikuntaan ja c) kokemusliikuntaan. Kolmannessa vaiheessa merkitykset analysoitiin 1. merkityksellisiin elämyksiin, 2. merkityksellisiin identiteettikokemuksiin, 3. osallisuuskokemuksiin ja 4. toimijuuskokemuksiin. Kursoroitu teksti on haastateltavan sanoma.

*”Ruumiillista ja henkistä uudistumista.”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat erilaiset tuntemukset.
- Elämyskokemus, jossa liikuntakokemus tuottaa henkilökohtaisen, lähinnä psyykkisen mielihyvän ja nautinnon. Identiteettikokemus, jossa liikkuja kokee vaikutusta omaan itseensä.

*”Liikunnalla saa karistettua viikon huolet ja murheet.”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat tuntemukset.
- Elämyskokemus, jossa liikuntakokemus tuottaa henkilökohtaisen, lähinnä psyykkisen ja hetkellisen mielihyvän ja nautinnon.

*”Kohentuneen fyysisen kunnon myötä jaksoa paremmin työ- ja siviilielämässä.”*

- Suoritusurheilu, jossa motiivina on kohentunut fyysinen kunto ja kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat tuntemukset.
- Elämyskokemus, jossa liikuntakokemus tuottaa henkilökohtaisen, lähinnä psyykkisen ja hetkellisen mielihyvän ja nautinnon. Identiteettikokemus, jossa liikkuja kokee vaikutusta omaan itseensä.

*”Nykyään haen ensisijaisesti hyvän olon tunnetta. Usein jo suorituksen aikana, mutta etenkin sen jälkeen.”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat tuntemukset.
- Elämyskokemus, jossa liikuntakokemus tuottaa henkilökohtaisen mielihyvän ja nautinnon.

*”Kunnon ja terveyden ylläpito.”*

- Suoritusurheilua, jossa motivoi liikkuminen, josta seuraa kunnon kohentuminen.
- Terveysliikuntaa, jossa liikkumisen motiivina ovat terveysvaikutukset,

*”Mielialäläkettä”, auttaa masennukseen.”*

- Terveysliikuntaa, jota motivoi terveysvaikutukset
- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat erilaiset tuntemukset.

*”Yhteenkuuluvaisuutta johonkin porukkaan.”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat erilaiset kokemukset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset.
- Osallisuuskokemus, kuuluminen ryhmään, jossa ollaan mukana jossakin yhteisessä tekemisessä. Esimerkiksi esiintymiset, talkoot ym.

*”Ei keravalaisena tämä on ollut hyvä ja helppo tapa tutustua moneen uuteen henkilöön.”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat erilaiset kokemukset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset.

*”Näen ryhmällä suuren merkityksen sosiaalisuuden kannalta.”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat erilaiset kokemukset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset.
- Osallisuuskokemus, kuuluminen ryhmään, jossa ollaan jossakin yhteisessä tekemisessä mukana.

*”Hienoa, että tuntee muita jumppareita, eikä tarvitse jumpata yksin. Yhteenkuuluvaisuus ryhmään on tärkeää...”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat erilaiset kokemukset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset. Osallisuuskokemukset ja kuuluminen ryhmään.

*”Toisaalta hurtti huumori, joka on usein miesten tapaa kaksi- tai suorastaan yksimielistä sen sijaan on kivaa - saa nauraa sydämen kyllyydestä.”*

- Kokemusliikuntaa, jossa motiivina ovat erilaiset kokemukset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset.

## 4 Tutkimuksen tulokset

Seuraavaksi esittelen tutkimuksen tulokset. Käsittelen ensin liikuntaprofilien tulokset ja sen jälkeen teemahaastatteluista saatuja tuloksia.

### 4.1 Kuntoaerobiciin osallistuva mies liikkuu terveystuottavasti

Ensimmäisenä halusin saada kuvan miesten harrastamista liikuntalajeista ja kokonaisliikuntamäärästä viimeisen vuoden aikana. Kuntoaerobiciin osallistuvat miehet listasivat vuoden aikana harjoittamansa kaikki liikuntamuodot ja niihin käyttämänsä ajan (taulukko 3). (Liite 7)

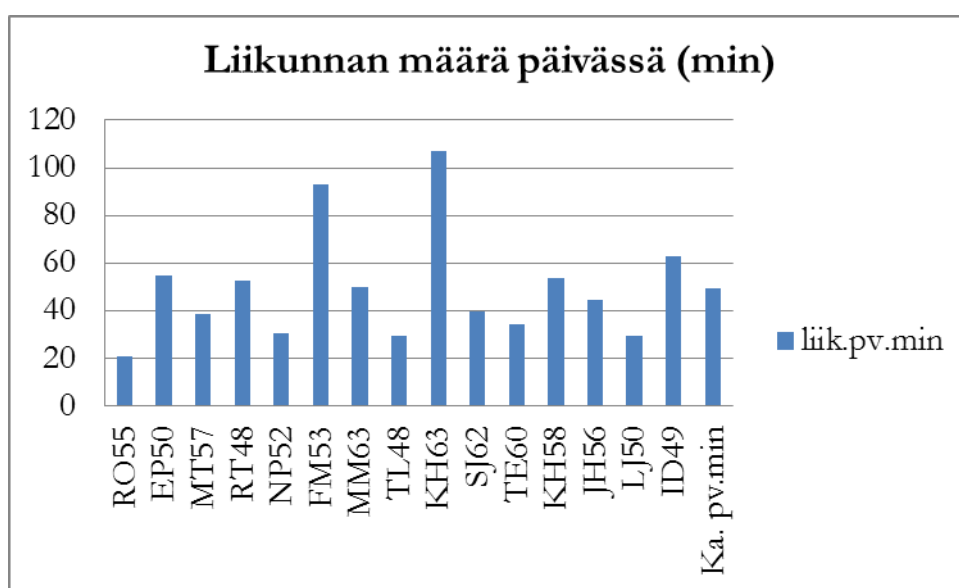
Taulukko 3. Liikkumisen laatu ja määrä viikossa viimeisen 12 kk aikana (%) (n=15)  
(Tutkimukseen osallistuneiden miesten kaikki harrastamat liikuntalajit ja määrä % viikossa viimeisen 12 kuukauden aikana)

Liikuntalajit	% vko
Kävely/sauvakävely	21,78
Kuntoaerobic	11,64
Hiihto/laskettelu	10,91
Pyöräily	10,80
Juoksu	7,00
Tanssi	6,00
Golf	5,38
Kuntosali	4,56
Uinti/vesijuoksu	3,69
Melonta/soutu	3,60
Luistelu/rullaluistelu	3,44
Muu liikunta	2,42
Kuntonyrkkeily	2,09
Jalkapallo	2,04
Jooga/pilates	1,96
Pelit	1,91
Suunnistus	0,56
Keilaus	0,22
	100,00

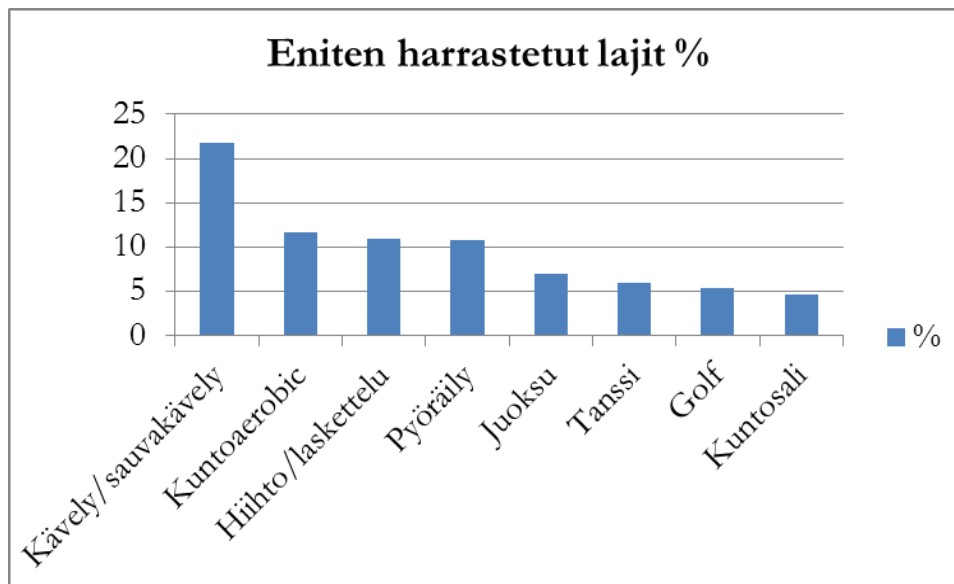
Tutkimukseen osallistuneet miehet harrastivat yli kahtakymmentä erilaista liikuntalajia (taulukko 3) kestävyyslajeista aina kevyempään mielen ja kehonhallintaan keskittyvään liikuntaan. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat kävely, kuntoaerobic, pyöräily ja juoksu,

sekä talvisena liikuntamuotona hiihto. Tanssi, golf ja kuntosaliharjoittelu olivat myös kahdeksan eniten harrastetuimman lajin joukossa. Kaksi miehistä harrasti kahdeksaa eri liikuntalajia vuoden aikana. Suurin osa harrasti kuutta ja kaksi vähintään neljää liikuntalajia.

Kuviosta yksi voidaan havaita, että tutkimusryhmästä kolme miestä harrasti liikuntaa yli tunnin päivässä. Kaksi heistä liikkui jopa puolitoista tuntia joka päivä. Suurin osa miehistä liikkui puolesta tunnista tuntiin. Neljä miestä liikkui vähintään puolituntia päivässä. Tämän tutkimusjoukon päivittäiseksi liikunnan keskiarvoksi saatiin 50 minuuttia.



Kuvio 1. Kuntoaerobicaajien liikunnan määrä päivässä kaikki miehet (min)  
(n=15) (X-akselilla tutkimukseen osallistuneet miehet)



Kuvio 2. Kuntoaerobicia harrastavien miesten eniten harrastetut lajit vuodessa (%) (n=15)

Tutkimukseen osallistuneet kaikki viisitoista miestä harrastivat kuntoaerobicia (taulukko 4) Lisäksi yhdentoista miehen muina liikuntamuotoina olivat pyöräily ja hiihto. Kahdeksan miesta harrasti kävelyä ja saman verran miehistä harrasti kuntosaliharjoittelua. Kuusi miestä harrasti uintia ja viisi erilaisia pelejä. Kolme miehistä harrasti juoksua, joista kaksi tavoitteellisemmin ja yksi kilpailumielessä. Kolme miehistä ilmoitti harrastavansa myös luistelua ja hyötyliikuntaa muun muassa sienestämistä ja lumenluontia. Tanssia, golfia, melontaa tai soutua ja joogaa harrasti kutakin lajia kaksi miehistä.

Taulukko 4. Kuntoaerobicaajien eniten harrastetut liikuntamuodot ja harrastajien määrä kaikki miehet (n=15)

Liikuntamuodot	Harrastajien määrä
Kuntoaerobic	15
Pyöräily	11
Hiihto / laskettelu	11
Kävely / s-kävely	8
Kuntosali	8
Uinti / v-juoksu	6
Pelit	5

Lisäksi yksittäisinä miesten harrastamina liikuntalajeina mainittiin suunnistus, jalkapallo keilaus ja kuntonyrkkeily. Tutkimuksessa mukana olevat miehet harrastivat lähes viittä liikuntamuotoa keskimääräisesti.

Yhteenvetona miesten harrastamista liikuntalajeista ja niihin käytetystä ajasta voidaan todeta, että kuntoaerobicissa käyvien miesten lajivalikoima oli monipuolinen. Lajit olivat miehille tyypillisiä kestävyyskuntoa kehittäviä liikuntalajeja, kuten pyöräily, hiihto, kuntosaliharjoittelu, kävely ja uinti. Lisäksi näiden miesten lajivalikoimaan kuului miehille ei niin yleisiä ja tyypillisiä lajeja, kuten jooga, pilates ja kuntonyrkkeily. Jooga ja pilates lajin luonteiden mukaisesti kehittivät liikkuvuutta, kehon ja mielen hallintaa. Viisi miehistä harrasti liikuntalajia kilpailumielessä, joko yksilö tai joukkuelajeissa. Näitä lajeja olivat suunnistus, juoksu, soutu ja jalkapallo.

Tutkimuksessa mukana olevat kuntoaerobicajat käyttivät eniten aikaa viikossa kävelyliikuntaan, mikä on myös suomalaisten yleisesti eniten harrastettu liikuntamuoto. Toiseksi eniten aikaa käytettiin kuntoaerobiciin ja kolmanneksi hiihtoon. Pyöräilyyn käytettiin aikaa neljänneksi eniten. Saatujen tulosten perusteella kaikki viisitoista miestä liikkivat asetettujen liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään terveysvaikutteisesti. Harrastetuimmat lajit kehittivät eniten kestävyyttä ja lihaskuntoa.

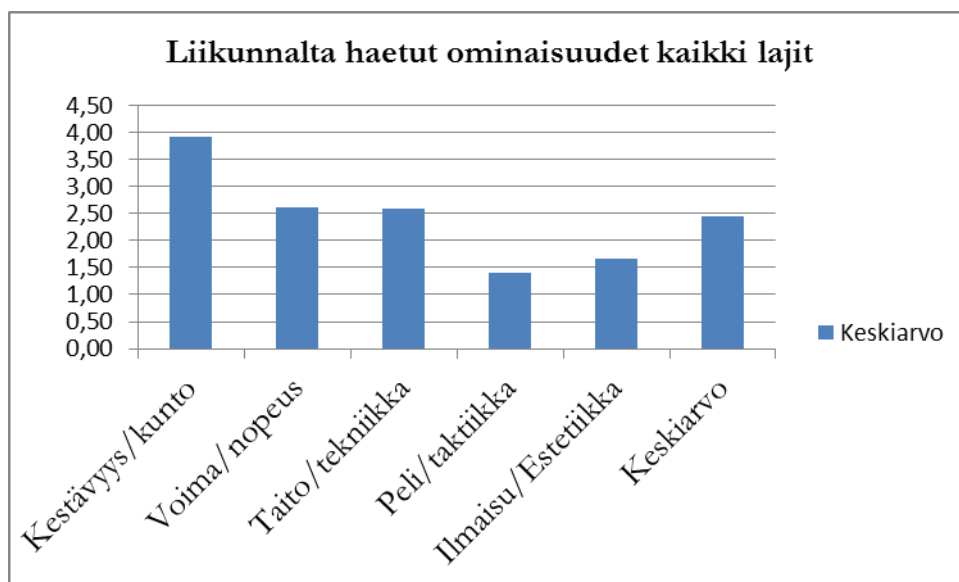
#### **4.1.1 Liikuntaharrastukselta haetut ominaisuudet**

Liikuntaharrastuksen valintaan vaikuttavat monet henkilökohtaiset mieltymykset. Liikuntalajeilta haetaan erilaisia ominaisuuksia, joiden perusteella lajia harrastetaan. Tutkimuksessa mukana olevat miehet arvioivat omia liikuntalajeja viiden eri ominaisuuden perusteella. (Kuvio 3)

Miehet harrastivat eniten kestävyyttä vaativia ja kehittäviä liikuntalajeja (3,91), esimerkiksi juoksua, suunnistusta, kuntoaerobicia, kuntonyrkkeilyä, rullaluistelua ja hiihtoa. Toisena ominaisuutena liikuntaharrastukselta haettiin voima- ja nopeutta kehittäviä lajeja (2,62). Näitä ominaisuuksia miehet kehittävät muun muassa kuntoaerobicissa, rullaluistelussa, pyöräilyssä ja sulkapallossa.



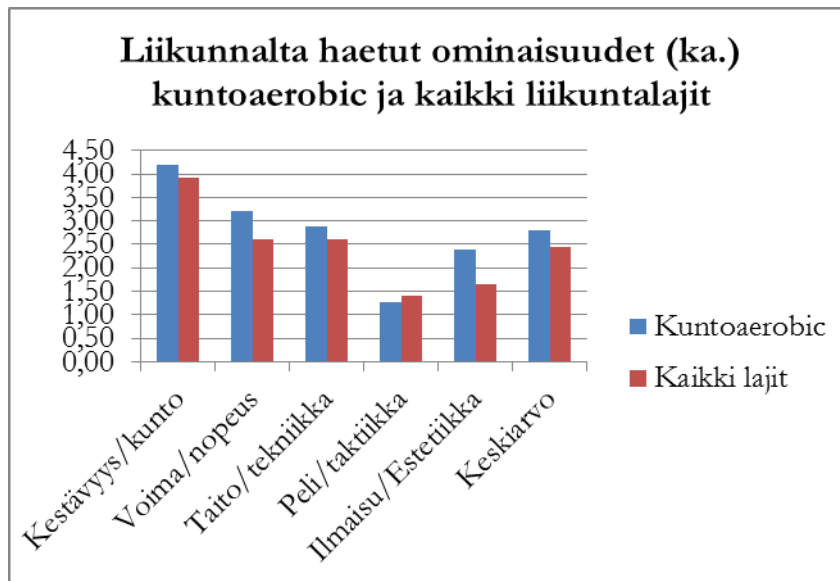
Kolmantena liikuntalajilta haettiin taitoa ja tekniikkaa kehittäviä ominaisuuksia (2,60). Tällaisia ominaisuuksia miehet kehittivät kuntoaerobicissa, golfissa, tanssissa ja jalkapallossa. Neljäntenä haettuna tai koettuna ominaisuutena oli liikunnan ilmaisullisuus ja esteettisyys (1,66). Näitä ominaisuuksia tutkimukseen osallistuvat miehet kokivat saavansa esimerkiksi kuntoaerobicin, circuit-kiertoarjoittelun ja tanssin välityksellä.



Kuvio 3. Liikunnalta haetut ominaisuudet kaikki liikuntalajit (ka.) (n=15) Arviointias- teikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Miesten harrastamat liikuntalajit olivat enimmäkseen kestävyysurheilua, joilla he kehittäivät kestävyys- ja kunto- ominaisuuksia (3,91). Tällaisia lajeja olivat juoksu, kuntoaerobic, hiihto ja pyöräily. Toiseksi miehet hakivat liikunnaltaan voima- ja nopeusominaisuuksia(2,62), joita he kehittivät esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa, kuntoaerobicissa ja tanssissa. Osa miesten harrastamista lajeista vaati myös taito- sekä tekniikkaominaisuuksia (2,60). Tällaisia lajiominaisuuksia miehet kehittivät muun muassa suunnistuksessa, uinnissa ja rullaluistelussa.

Ilmaisui- ja estetiikkaominaisuuksia (1,66) miehet kehittivät esimerkiksi kuntoaerobicissa ja tanssissa. Peli- ja taktiikkaominaisuudet (1,41) jäivät ominaisuuksiltaan vähemmälle merkitykselle. Näitä ominaisuuksia miehet kehittivät erilaisissa peleissä, esimerkiksi jalkapallossa, sulkapallossa ja lentopallossa.



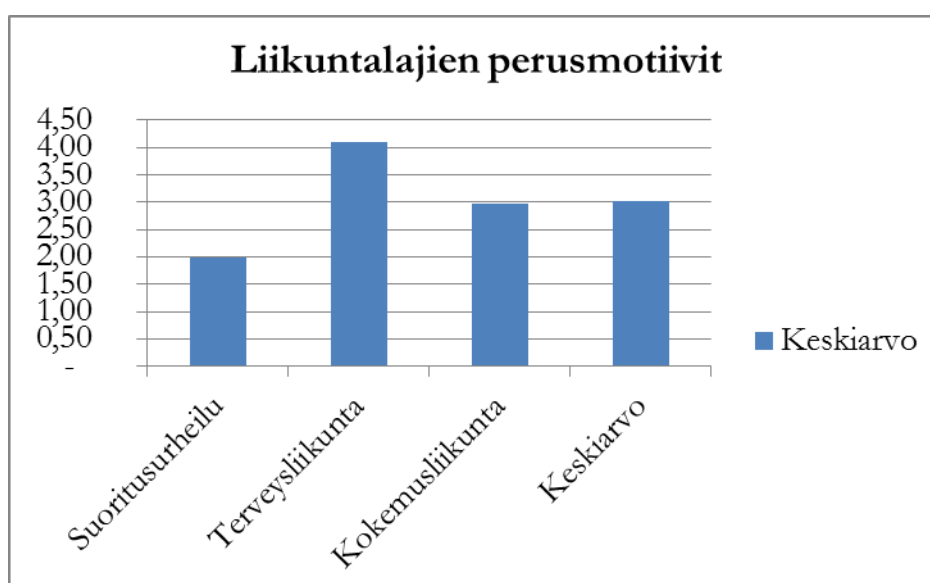
Kuvio 4. Kuntoaerobic ja kaikkien liikuntalajien haetut ominaisuudet (ka.) (n=15)  
Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä,  
3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Vertailtaessa liikunnalta haettuja ominaisuuksia kaikkien miesten harrastamien liikuntalajien ja kuntoaerobicin osalta, voidaan kuviosta neljä havaita, että kuntoaerobic lajina ylitti ominaisuuksiltaan muut miesten harrastamat liikuntalajit paitsi peli- ja taktiikka ominaisuuksilta. Miehet kokivat kuntoaerobicin varsin monipuoliseksi liikuntamuodoksi, mikä nosti kuntoaerobicin arvoa tässä tutkimuksessa.

Kaikki neljä keskiarvoisesti tärkeintä ominaisuutta; kestävyysominaisuudet (4,20), voima- ja nopeusominaisuudet (3,20), taito ja tekniikkaominaisuudet (2,87), sekä ilmaisu- ja estetiikkaominaisuudet (2,40) nousivat kuntoaerobicissa ominaisuuksiltaan kaikkien miesten harrastamien lajien keskiarvon yläpuolelle. Merkittävimmät erot saatiin kuntoaerobicin eduksi voima ja nopeus ominaisuuksien (0,58), sekä ilmaisu ja estetiikka ominaisuuksien kohdalla (0,74). Kuntoaerobic jäi peli ja taktiikka ominaisuuksien osalta (1,27) kaikkien miesten harrastamien lajien jälkeen (1,41). Eroksi saatiin 0,14, mikä selittyy sillä, että kuntoaerobic lajina on sellainen, ettei siinä peli- tai taktiikkaominaisuuksilla ole lainkaan merkitystä.

#### 4.1.2 Liikuntaa ei harrasteta pelkästään terveystvaikutteiden vuoksi

Seuraavaksi tarkastelin kaikkien miesten harrastamien liikuntalajien perusmotiiveita Henning Eichbergin (Eichberg,1987) käsitteiden mukaan. (Kuvio5). Eichberg jakaa liikuntakulttuurin kolmeen motiivipohjaan eli suoritusurheiluun käsittäen tavoitteellisen harjoittelun ja siihen läheisesti liittyvän kilpailemisen, sekä terveystliikuntaan, jossa motiivina ovat liikunnan terveystvaikutukset, että kokemusliikuntaan, jossa kokemuksellisuus on liikkujalle ensisijainen motiivi liikkuu. Käsitteiden avulla saatiin tietoa ovatko nämä tutkimukseen osallistuvat miehet terveystliikkuja, kokemusliikkuja, suoritusurheilijoita vai näiden yhdistelmiä. ( Eichberg 1987; Pirnes & Tiihonen 2010, 2012)



Kuvio 5. Liikuntalajien perusmotiivit kaikki miesten harrastamat liikuntalajit ja kaikki miehet (ka.) (n=15) Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Tarkasteltaessa miesten harrastamien kaikkien liikuntalajien motiiviperustaa voidaan kuvioista viisi nähdä, että näille miehille tärkein liikkumisen motiivi oli liikunnan tuomat terveystvaikutukset (4,10). Kolmesta miestä piti liikunnan terveystvaikutteita tärkeimpänä motiivinaan harrastaa liikuntaa. Toiseksi tärkeimpänä koettiin liikunnasta saatavat elämykselliset kokemukset (2,97). Kaksi vastaajista piti liikunnan kokemuksellisuutta

kaikkein tärkeimpänä ominaisuutena ja heille liikunnan terveysvaikutukset jäivät toiselle sijalle. (Kuvio 5)

Kolmanneksi tässä vertailussa jäi liikunnan suorittaminen (2,00). Näille keski-ikäisille miehille liikunnan harrastamisessa suorittaminen ja tulokset eivät olleet pääasia. Yhdelletoista tutkimuksessa mukana olleelle miehelle näillä ominaisuuksilla ei ollut merkitystä juuri lainkaan. Neljää miestä motivoi suorittaminen, koska he harrastivat liikuntalajeja jossa tavoitteena oli tulosten parantaminen esimerkiksi maratonjuoksussa.

## **4.2 Liikunnan kokemuksellisuus on henkilökohtaista**

Liikuntasosiologi ja tutkija Arto Tiihosen mukaan (2013, 2011) liikuntalajien valintoihin ja harrastuksen jatkuvuuteen yhä useammin vaikuttaa liikunnan kokemuksellisuus. Liikuntaharrastuksien halutaan tuottavan nautintoa ja elämyksiä, jotka ihmiset muistavat ja joille he antavat arvoa. Kokemuksellisuus sisältää monenlaisia merkityksiä. Nämä merkitykselliset kokemukset voivat olla niin hyviä kuin huonojakin kokemuksia ja ne ovat hyvin henkilökohtaisia kokemuksia. Toinen voi tuntea saman asian hyvinkin eritavalla kirjoittaa tutkija ja liikuntasosiologi Arto Tiihonen (Tiihonen 2013, 2011, Pirnes & Tiihonen 2010.) Tiihonen on useissa tutkimuksissaan ja artikkeleissaan kirjoittanut liikunnan merkityksistä ja liikunnan kokemuksellisuudesta. Tiihonen jatkaa, että kokemuksellisuuden yhtenä tärkeänä ulottuvuutena pidetään sen aktiivisuustasoa. Tarkastelen kuntoaerobicia harrastavien miesten liikuntaharrastusten kokemuksellisuutta Tiihosen käsitteitä käyttäen.

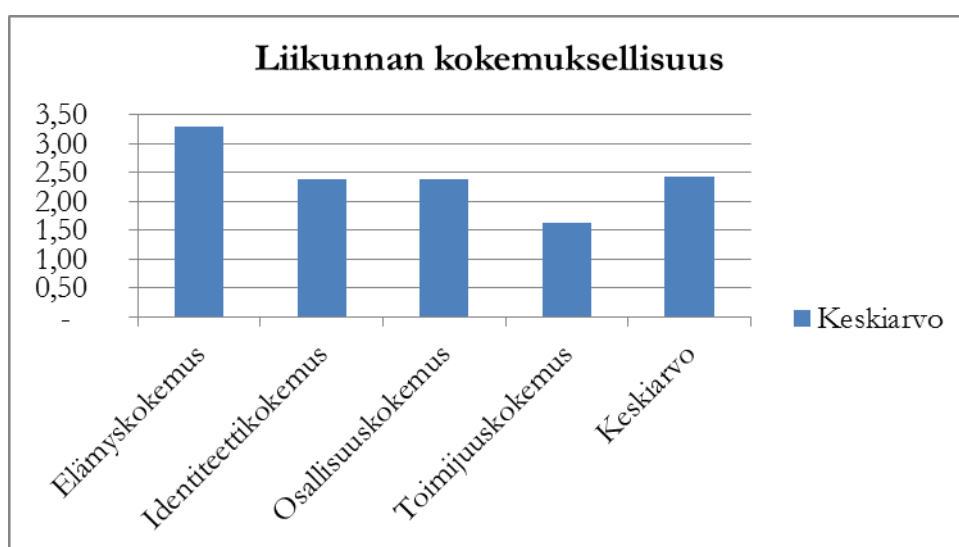
### **4.2.1 Liikunnan kokemuksellisuus motivoi**

Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat motiivien lisäksi myös liikunnan kokemuksellisuus. Harrastuksilta haetaan motiivien lisäksi elämyksiä ja osallisuuskokemuksia. Näitä kokemuksia voi saada esimerkiksi osallistumalla aktiivisesti ja näin vaikuttaa toimintaan. Toiminta voi olla suhteessa pientä tai isoa. Pienilläkin toiminnoilla voi olla suuret merkitykset.

Merkittävät kokemukset vaikuttavat myös yksilön identiteettiin. Tällaiset merkittävät kokemukset voivat olla identiteettiä rakentavia tai yhtä hyvin myös sitä heikentäviä. Identiteettiä rakentavat kokemukset voivat muun muassa olla elämää suuntaavia tai

olleet käännekohtia, joissa liikkuja on tullut tietoiseksi omasta itsestään tai ympärillä olevasta maailmasta. (Tiihonen ym. 2010, Tiihonen 2012, Tiihonen 2013.)

Lisäksi toimijuuskokemukset aktivoivat yksilön vapaa-aikaa ja samalla sitouttaa, sekä lisää kokemuksellisuutta. Toimijuuskokemuksia voi kokea esimerkiksi toimimalla joukkueessa tai ryhmässä huoltajana tai valmentajana. Toimijuuskokemukset edistävät myös yksilön sosiaalista verkostoa ja lisäävät yhteisöllisyyttä. Tähän vaikuttaa merkittävästi yksilön elämäntilanne ja halu vaikuttaa muullakin tavalla, kuin pelkästään harrastamalla lajia. (Tiihonen ym. 2010; Tiihonen 2012, Tiihonen 2013.)



Kuvio 6. Liikunnasta saatavat erilaiset kokemuksellisuudet. Kaikki lajit (ka.) (n=15) Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Kuviossa kuusi miehet arvioivat harrastamiensa kaikkien liikuntalajien kokemuksellisuutta. Tutkimuksessa mukana olevat miehet kokivat saavansa eniten elämyskokemuksia (3,30). Toiseksi eniten he kokivat liikunnan tuottavan osallisuuskokemuksia (2,39) ja kolmanneksi he kokivat liikunnan vaikuttavan omaan identiteettiin (2,38). Toimijuuskokemukset (1,63) jäivät näille miehille vähäisimmäksi kokemuksellisuuden muodoksi.

Yksitoista miestä koki saavansa elämyksiä liikuntaharrastukseltaan. Neljä heistä tunsivat saavansa kaikista harrastamistaan liikuntamuodoista eniten sellaisia elämyksiä, joilla oli heille erittäin paljon merkitystä (4,0–5,0) ja olivat antaneet tälle kokemuksellisuuden

muodolle korkeimman pistemäärän. Luonnossa liikkuminen, kävely, pyöräily, juokseminen ja hiihto kuuluvat muun muassa niihin liikuntalajeihin jotka tuottivat näille liikkujille elämyksiä.

Neljä miehistä koki saavansa enemmän osallisuuskokemuksia harrastamistaan lajeista, jolloin he olivat antaneet osallisuuskokemukselle korkeimman pistemäärän. Osallisuuskokemuksia voi saada esimerkiksi kuulumalla johonkin seuraan tai joukkueeseen. Tutkimuksessa mukana olevat miehet tunsivat saavansa osallisuuskokemuksia esimerkiksi lento- ja jalkapallossa, sekä kuntoaerobicissa.

Kymmenen miestä koki harrastamallaan liikuntalajeilla olevan vaikutuksia omaan identiteettiinsä. Liikuntalajeja, joissa miehet kokivat saavansa identiteettikokemuksia olivat esimerkiksi kuntoaerobic, jalkapallo, tanssi, juoksu, suunnistus ja nurmikön leikkuu. Viidelle identiteettikokemukset olivat vähäisempiä.

Toimijuuskokemuksilla tarkoitetaan niitä kokemuksia, joissa oma toiminta on ollut liikumisen lisäksi läsnä esimerkiksi valmentajana, ohjaajana tai ollut muuten mukana seuratyössä, esimerkiksi kilpailujen järjestämisessä. Yksi miehistä koki toimijuuskokemuksia kaikissa harrastamisissaan lajeissaan (4,0) esimerkiksi golf-harrastuksessa, neljälletoista toimijuuskokemukset olivat melko vähäisiä.

#### **4.2.2 Yksilöurheilijoita vai joukkueurheilijoita**

Luokittelin miehet kahden kokemuksellisuuden mukaan 1) elämyksellisyys- ja osallisuusperusteisesti, sekä 2) elämyksellisyys- ja identiteettiperusteisesti, jolloin sain selville ovatko kuntoaerobicia harrastavat miehet esimerkiksi joukkueurheilijoita vai yksilöurheilijoita. Tämä tarkastelu osoitti, että keski-ikäisten kuntoaerobicin osallistuvien miesten harrastamat lajit olivat enemmän yksilölajeja, kuin joukkuelajeja. Tällaisia lajeja olivat muun muassa kävely, hiihto, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Tätä päätelmää tuki myös itsearvioinneissa saatu tulos. Miehet harrastivat liikuntaa useimmiten yksin ja toiseksi useimmin kavereiden kanssa.

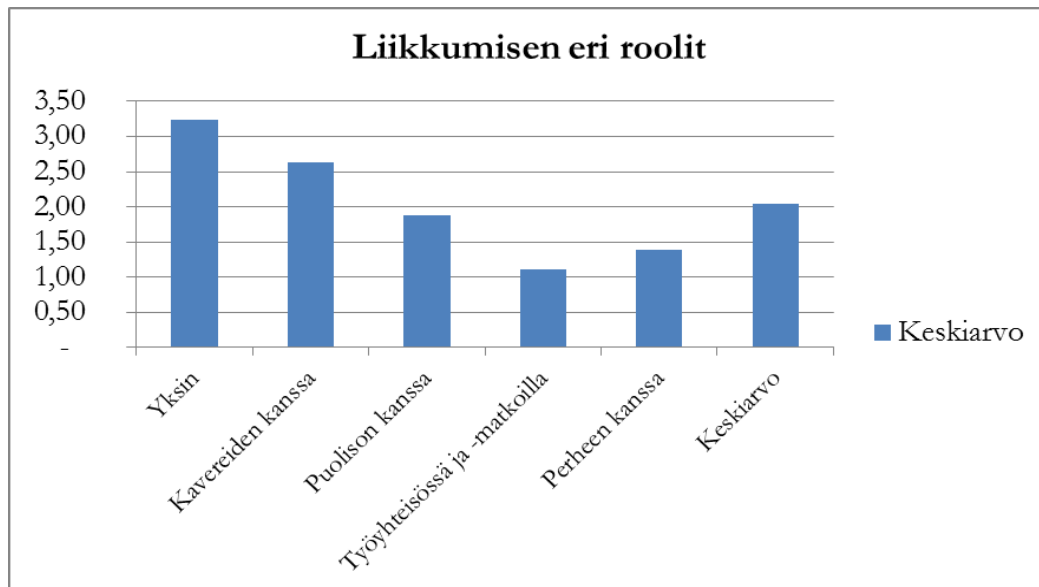
Vertailtaessa kokemuksellisuutta niiden miesten välillä, jotka kokivat saavansa liikunta-harrastukseltaan elämyksien lisäksi identiteettiä rakentavaa kokemuksellisuutta ja heihin jotka elämyksien lisäksi kokivat enemmän osallisuuskokemuksia, voidaan todeta, että molemmat vertailuryhmät (elämys ja identiteetti + elämys ja osallisuus) kokivat saavansa kaikista harrastamistaan lajeista eniten identiteettiä rakentavaa kokemuksellisuutta. Kuntoaerobic oli joukkuelajeista kaikkein vahvimmin identiteettiä rakentava laji.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että kuntoaerobicia harrastavia miehiä motivoi terveysvaikutusten lisäksi liikunnasta saatavat elämykset ja erilaiset kokemukset. Suorittaminen ja tulosten parantaminen olivat muutamille miehille tärkeitä, johtuen liikuntaharrastuksen luonteesta ja henkilökohtaisista tavoitteista. Suurin osa miehistä koki liikunnan tuovan heille merkityksellisiä elämyksiä ja osallisuuskokemuksia. Liikuntaharrastuksella on suuri vaikutus näiden miesten identiteettiin, oli se sitten yksilö- tai joukkuelaji. Kuntoaerobicissa koetaan eniten identiteettiä ja osallisuuskokemuksia.

#### **4.2.3 Liikuntaa harrastetaan yhdessä ja erikseen**

Seuraavaksi halusin tarkastella minkälaisissa sosiaalisissa yhteisöissä keski-ikäinen kuntoaerobicin osallistuva mies harrastaa liikuntaa. Miehet tekivät itsearvioinnin kaikista harrastamista liikuntalajeista, missä he saivat arvioida kenen tai keiden kanssa he liikkuivat. Vaihtoehtoina oli viisi eri roolia. Liikkuuko mies yksin vai jääkö aikaa myös perheen yhteisiin liikuntahetkiin, liikkuuko mies kavereiden kanssa vai työmatkoilla työkavereiden kanssa.

Kuvion seitsemän perusteella tähän tutkimukseen osallistuvat miehet liikkuvat yleisimmin yksin ja toiseksi kavereiden kanssa. Miehet harrastivat yksin muun muassa pyöräilyä, kävelyä, hiihtoa, uintia, juoksua ja kuntosaliharjoittelua. Yksin liikkumisessa oli vapaus liikkua omaan vauhtiin, mihin kellon aikaan tahansa ja olla omien ajatusten kanssa. Kavereiden kanssa harrastettiin kuntoaerobicia, jalkapalloa, sulkapalloa ja toisinaan myös juoksemista ja pyöräilyä. Kavereiden kanssa samaistuttiin ja liikkuminen yhdessä oli hauskeempaa, sekä omalla tavallaan rennompaa.



Kuvio 7. Minkäläisissä sosiaalisissa yhteisöissä liikuntaa harrastetaan. Kaikki lajit (ka.) (n=15) Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= en harrasta lainkaan, 2= harrastan vähän, 3= harrastan jonkin verran, 4= harrastan paljon, 5= harrastan erittäin paljon

Puolison kanssa liikuttiin kolmanneksi eniten, jolloin yhdessä harrastettiin molemmille sopivaa liikuntamuotoa. Suosituin yhdessä liikkumisen muoto oli pyöräily ja kävely. Näissä lajeissa pystyttiin suorituksen teho ja kesto mukauttamaan molemmille mielekkääksi. Muita yhdessä puolison kanssa harrastettavia lajeja olivat uinti, kuntosaliharjoittelu ja hiihto. Perheen kanssa liikuttiin neljänneksi eniten ja silloin yleensä käytiin hiihtämässä, uimassa, pyöräilemässä tai pelattiin erilaisia pelejä, esimerkiksi sulkapalloa.

Työkavereiden kanssa liikunnan harrastaminen jäi vähäisimmäksi. Seitsemän miestä harrasti satunnaisesti, jolloin yleensä käytiin kuntosalilla, pelattiin jalkapalloa, lentopalloa tai käveltiin. Kahdeksan miestä ei harrastanut lainkaan liikuntaa työkavereiden kanssa. Syynä olivat useimmiten ajanpuute ja eri mielenkiinnon kohteet.

Liikunnan harrastamiseen liittyy oleellisena osana sosiokulttuuriset suhteet, eli ne ihmiset joiden kanssa liikutaan ja kuinka paljon siihen käytetään aikaa. Liikunnan säännöllisyys ja siihen läheisesti liittyvät ihmissuhteet ovat oleellinen tekijä miten harrastaja identifioituu eri lajeihin ja harrastamiskulttuuriin. Eri liikuntamuotoihin liikkujalle muodostuu erilaisia suhteita. Nämä kertovat siitä suhteesta minkälainen rooli liikkujana on eri liikuntamuotoihin. Aktiiviseen liikuntasuhteeseen vaikuttavat ihmissuhteet ja ne vaihte-



levat eri liikuntamuotojen välillä. Erilaiset liikuntalajit mahdollistavat liikkujan valitsemaan mieluisan sosiokulttuurisen yhteisön. Liikkuja voi vapaasti valita kenen tai keiden kanssa haluaa liikkua.

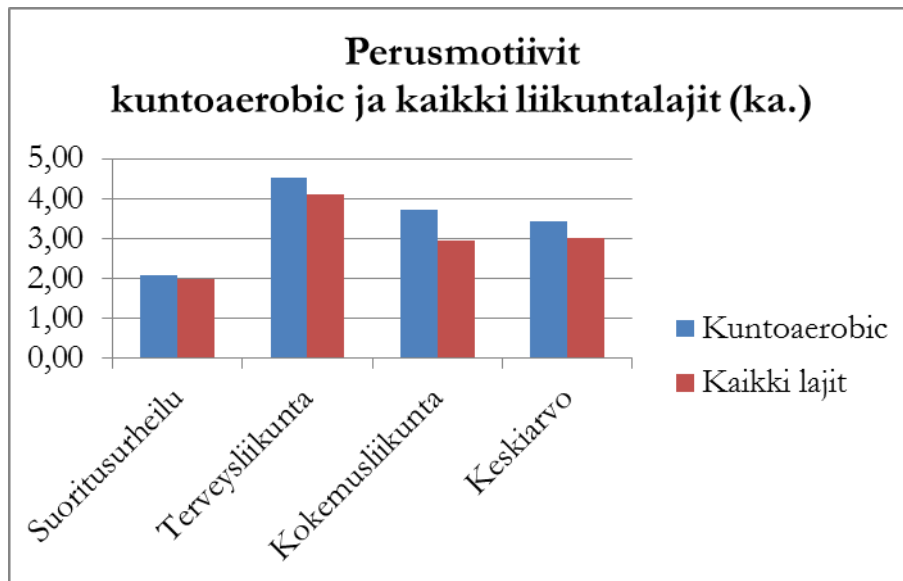
Liikunnan kokemuksellisuudella on vaikutuksia harrastuksen aktiivisuusasteeseen. Merkitykselliset kokemukset lisäävät tai yhtä hyvin vähentävät aktiivisuutta. Kokemukset voivat olla myönteisiä, mutta yhtälailla huonoja kokemuksia. Kiireinen elämänrytmi pakottaa priorisoimaan ajankäyttöä, jolloin kokemuksellisuudella on merkitys yksilön valintoihin. Toimiva ryhmä ja yhdessä koettu elämys takaa harrastuksen jatkuvuuden ja lajin vetovoimaisuuden.

### **4.3 Kuntoaerobic vetoaa miehiin**

Tutkimuksessa mukana olevien miesten yhtenä liikuntaharrastuksena oli kuntoaerobic. Seuraavaksi tarkastelen poikkeako kuntoaerobic eri merkitysulottuvuuksilla miesten kaikista harrastamista liikuntamuodoista. Tarkastelussa tulen käyttämään sekä liikunta-profileiden tuloksia että teemahaastatteluiden analyysia.

Vertailtaessa kuntoaerobicin ja kaikkien miesten harrastamien liikuntalajien perusmotiiveita voidaan kuvioista kahdeksan todeta, että kuntoaerobic motivoi miehiä liikkumaan enemmän, kuin mikään muu heidän harrastamansa liikuntalaji. Kuntoaerobic vetosi miehiin terveysvaikutuksillaan ja kokemuksellisuudellaan, mutta se oli myös kokonaisuudessaan keskiarvoisesti muita lajeja motivoivampaa. Kuntoaerobicin kaikki kolme motiivia olivat selvästi kaikkien miesten harrastamien liikuntalajien keskiarvojen yläpuolella. (Kuvio 8)

Kuntoaerobic valittiin harrastukseksi muun muassa sen sosiaalisen yhteisön vuoksi, oli kiva tehdä yhdessä. Tämä oli hyvä vaihtoehto lajeille, joita yleensä miehet harrastavat yksin, kuten esimerkiksi juoksu, suunnistus ja hiihto. Tässä tutkimuksessa mukana olevat keski-ikäiset miehet kokivat kuntoaerobic tyyppisen ryhmäliikuntamuodon heille erittäin sopivaksi kuntoilumuodoksi. Sosiaaliset suhteet ja yhteiset kokemukset koettiin yhdistävänä tekijänä. Ryhmään palattiin myös mielellään takaisin eri elämäntilanteiden salliessa. ( Viite haastattelu)



Kuvio 8. Kuntoaerobicin ja kaikkien liikuntalajien perusmotiivit (ka.)

(n=15). Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

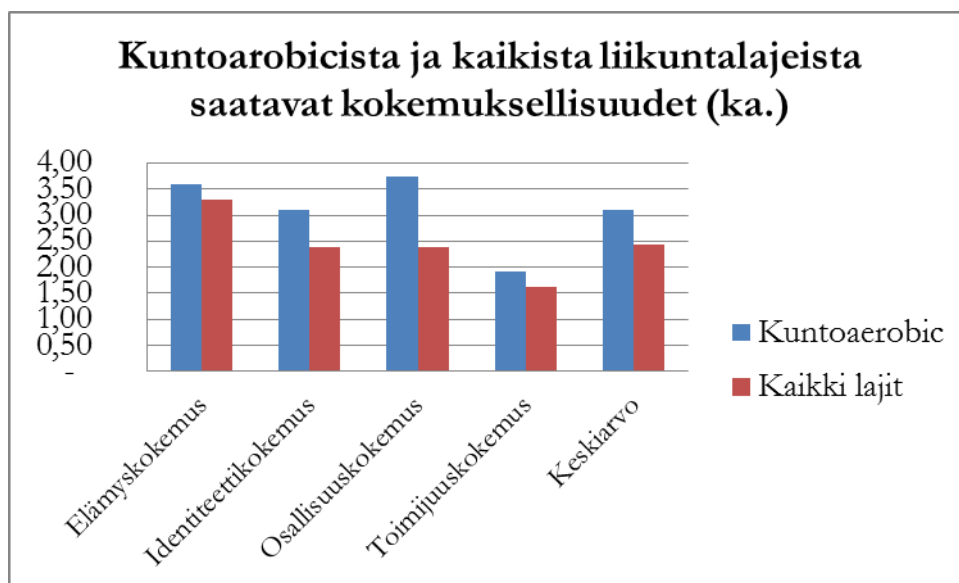
Tehokkaan ja monipuolisen lihaskuntoharjoittelun avulla kehitettiin kestävyyskuntoa ja se oli terveyttä edistävää liikuntaa parhaimmillaan. Lihaskuntoharjoitteiden, hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittämisen lisäksi kuntoaerobic kehitti liikehallintaa monipuolisesti. Kuntoaerobicin koettiin edistävän sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia.

Kuntoaerobic oli kokemusliikuntaa. Miehet kokivat, että koulutetun ohjaajan kanssa oli turvallista harjoitella. Tunnit oli suunniteltu tarkoituksenmukaisesti ja musiikit valittu liikkeitä tukeviksi. Ohjaaja osasi näyttää ja antaa ohjeet liikkeiden oikeaoppiseen suorittamiseen. Miehet arvostivat kuntoaerobictunnin ilmapiiriä, jossa kannustavalla ja innostavalla oppimisympäristöllä oli oma merkityksensä. (Viite haastattelu)

Musiikin rytmittämänä raskaskin harjoittelu sujui loistavien jumppakavereiden kanssa, kuin itsestään. Ryhmässä oli luotu ystävyysuhteita ja sosiaalinen verkostoituminen oli ollut esimerkillistä. Yhteiset illanvietot, esiintymismatkat ja tapahtumat olivat olleet näille miehille elämyksellisiä. (Viite haastattelu)

### 4.3.1 Kuntoaerobicin kokemuksellisuus motivoi miehiä

Vertailtaessa kuntoaerobicin kokemuksellisuutta kaikkiin miesten harrastamiin liikuntalajeihin, voidaan kuviosta yhdeksän havaita, että kuntoaerobic oli kokemusliikuntana merkityksellisempää kuin muu liikunta keskimääräisesti (kuvio 9). Kuntoaerobic tarjosi osallistujille erityisesti osallisuus- ja identiteettikokemuksia. Kuntoaerobicissa miehille tärkein kokemuksellisuuden muoto oli osallisuuskokemukset. Heille oli erittäin merkityksellistä kuulua tähän miesten liikuntaryhmään ja harrastaa myös miehille sopivaa kuntoliikuntamuotoa. Jumppa ei ole pelkästään naisten juttu. (Viite haastattelu)



Kuvio 9. Kuntoaerobicista ja kaikista liikuntalajeista saatavat kokemuksellisuudet (ka.) (n=15). Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Miehet osallistuvat viikoittaisten harjoituskertojen lisäksi erilaisiin esiintymistilaisuuksiin, mitkä vaikuttivat myönteisesti miesten identiteettiin, sekä tuottivat heille elämyskokemuksia. Esiintyminen ja itsensä ilmaiseminen oli monelle miehelle kovin vieras ja usein vastemielinenkin tilanne. Nämä kuntoaerobicaajat nauttivat esiintymisien tuomista erityisen hienoista tunnelmista. Vaatii enemmän kuin hyvää itsetuntoa heittäytyä yleisön eteen ja antaa kaikkensa. Tällaisia ryhmän kokemuksia ja tunteita on vaikea, lähes mahdoton saavuttaa yksilölajeissa. (Viite haastattelu)

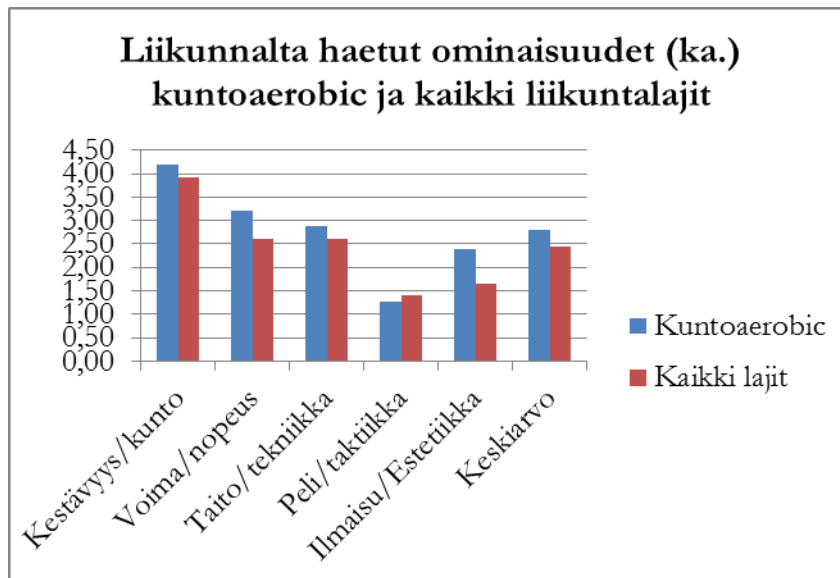
Suurin osa miesten harrastamista liikuntalajeista oli yksilölajeja, joita voi harrastaa mihin vuorokauden aikaan hyvänsä ja missä tahansa. Kuntoaerobic on aina samaan aikaan ja samassa paikassa, eikä se ole riippuvainen vuodenaikasta, eikä säästä. Tämä mahdollisti harrastuksen säännöllisyyden ja sitoutti ryhmään. Perjantai-iltana tiesi mihin lähteä ja aina löytyi jumppakavereita. Haastatteluissa tuli selvästi esille, että kotona ei tule jumpattua. (Viite haastattelu)

Yleensä miehet kuuluvat urheiluseuroihin, joiden nimikin mielletään paremmin miesten identiteettiin sopivaksi. Osallistuminen naisvoimisteluseuran järjestämään miesten kuntoaerobicin herättää ulkopuolisissa erilaisia reaktioita, lähinnä huvittuneita. Tutkimukseen osallistuvat miehet olivat ylpeitä omasta seurastaan, eivätkä halunneet vaihtaa seuran nimeä, vaikka niin on monissa naisvoimisteluseuroissa tehty. Tämä nimiuskollisuus ja sen vaaliminen vahvisti myös osaltaan miesten identiteettiä. (Viite haastattelu)

Miehet osallistuvat myös omien resurssiensa mukaisesti muihin seuran toimintoihin, joista he saivat toimijuuskokemuksia. Seura järjestää säännöllisesti kilpailuja ja näytöksiä, joissa tarvitaan miesenergiaa esimerkiksi katsomoiden pystytyksessä tai kasauksessa, sekä liikennejärjestelyissä. Tämän miehet ovat ottaneet sydämen asiaksi. Toimijuuskokemukset lisääntyvät elämäntilanteiden mukaan. (Viite haastattelu)

#### **4.3.2 Kuntoaerobic on ominaisuuksiltaan monipuolinen**

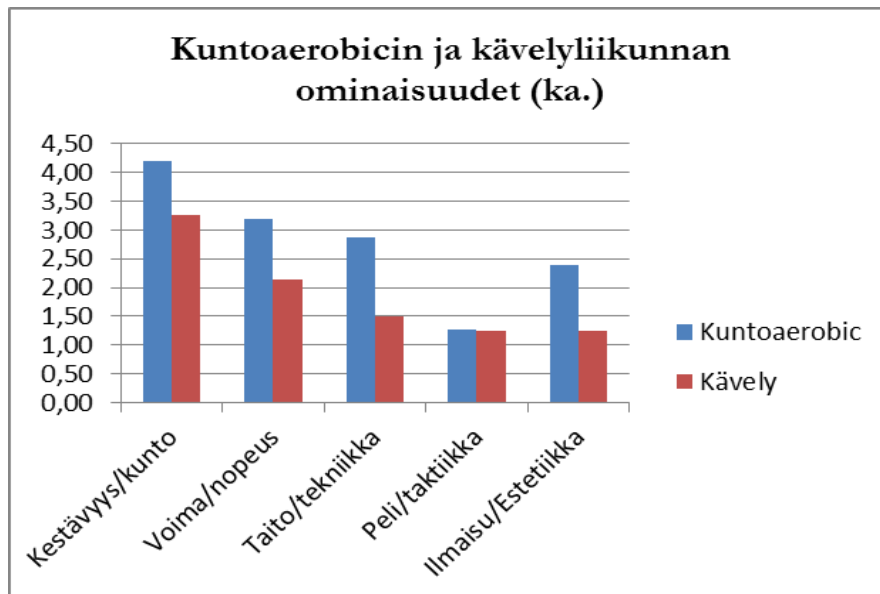
Vertailtaessa kuntoaerobicin ominaisuuksia miesten harrastamiin muihin liikuntalajeihin, voidaan kuviosta kymmenen nähdä, että kuntoaerobicissa kaikki neljä ominaisuutta saivat korkeammat arvot. Ainoastaan peli- ja taktiikkaominaisuuksissa kuntoaerobic sai alemmat arvot, kuin kaikki miesten harrastamat lajit, koska kuntoaerobicissa ei näitä ominaisuuksia tarvita. Tutkimuksessa mukana olevat miehet harrastivat erilaisia palloilulajeja, joissa peli- ja taktiikkaominaisuuksilla oli merkitystä. (Kuvio 10)



Kuvio 10. Kuntoaerobic ja kaikkien liikuntalajien haetut ominaisuudet (ka.) (n=15)  
Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä,  
3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Kuntoaerobic koettiin kestävyyttä ja kuntoa kehittäväksi liikuntamuodoksi. Lisäksi kuntoaerobicilta haettuja ominaisuuksia olivat voima-, nopeus-, sekä taito- ja tekniikkaominaisuudet. Lajin luonteen mukaisesti myös ilmaisu ja estetiikka ominaisuudet koettiin merkityksellisiksi. Kuntoaerobicissa yhdistyivät parhaiten kaikki ne ominaisuudet, mitä miehet liikunnaltaan hakivat, kuin missään muussa lajissa.

Vertailtaessa kuntoaerobicia kävelyyn voidaan kuviosta yksitoista nähdä, että kuntoaerobic sai tässä vertailussa kaikilla arviointitavoilla korkeampia arvoja, kuin kävely. Kuntoaerobic oli ominaisuuksiltaan monipuolisempi liikuntamuoto, kuin kävelyliikunta. Kuntoaerobicissa oli kaikki ne ominaisuudet, joita miehet liikunnalta hakivat. (Kuvio 11)



Kuvio 11. Kuntoaerobicin ja kävelyliikunnan ominaisuudet (ka.) (n=15). Arviointias- teikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

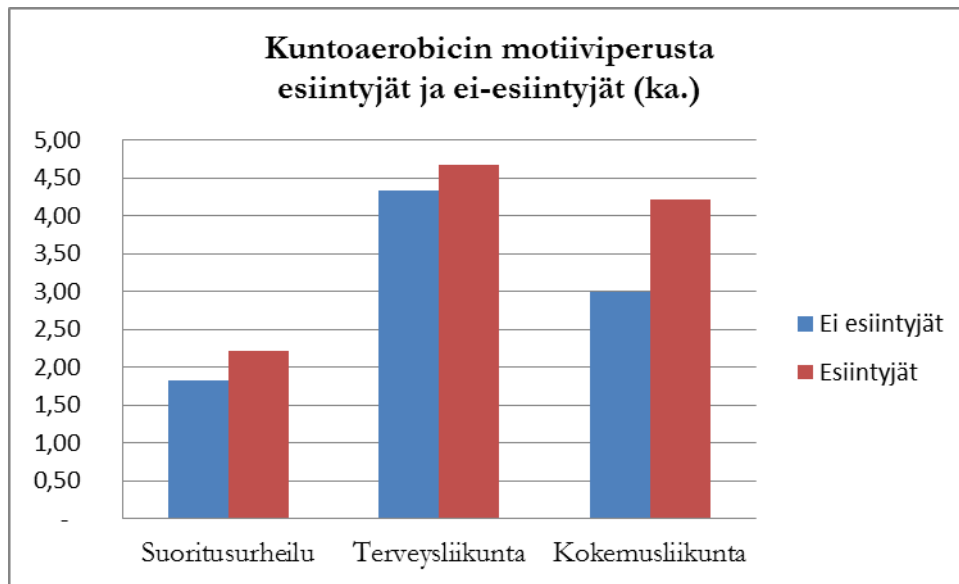
Yhteenvedona voisi todeta, että miehet pitivät kuntoaerobicista enemmän kuin muusta harrastamastaan liikunnasta. Kuntoaerobic oli terveys- ja kokemusliikuntana merkityksellisempää kuin muu liikunta keskimääräisesti. Kuntoaerobic tarjosi erityisesti osallisuus- ja identiteettikokemuksia harrastajilleen. Miehet arvostivat kuntoaerobicryhmän sosiaalisia suhteita ja ryhmäkoheesiota. Kuntoaerobicin koettiin rakentavan identiteettiä enemmän kuin muissa harrastamisissaan lajeissa. Kuntoaerobic on ominaisuuksiltaan monipuolinen ja vastaa miesten odotuksiin lajina enemmän kuin muiden lajien ominaisuudet. Kuntoaerobic koettiin kehittävän niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia. Kuntoaerobic oli näille miehille merkityksellistä ja laji sopii mainiosti keski-ikäisille miehille.

#### 4.4 Esiintyminen merkityksellistä liikumisen

Kuntoaerobic oli kaikille miehille merkityksellinen, mutta seuraavaksi halusin selvittää poikkeako kuntoaerobicin osallistuvien esiintyvien ja ei-esiintyvien miesten perusmo- tiivit toisistaan eri merkitysulottuvuuksilla.

Tarkasteltaessa kuntoaerobicin osallistuvien miesten perusmotiiveita esiintyvien ja ei- esiintyvien miesten välillä voidaan kuvioista kaksitoista todeta, että kuntoaerobic oli

esiintyville miehille todella motivoivampaa (3,70), kuin ei-esiintyville miehille (3,06). Kuviosta voi myös nähdä, että kaikki kolme perusmotiivia olivat esiintyville miehille merkityksellisempiä, kuin ei esiintyville miehille. Terveysvaikutteet olivat tässä vertailussa molemmille tärkeimpiä motiiveita harrastaa kuntoaerobicia. Liikunnan kokemuksellisuus tuli toisena ja suorittaminen kolmantena. (Kuvio 12)



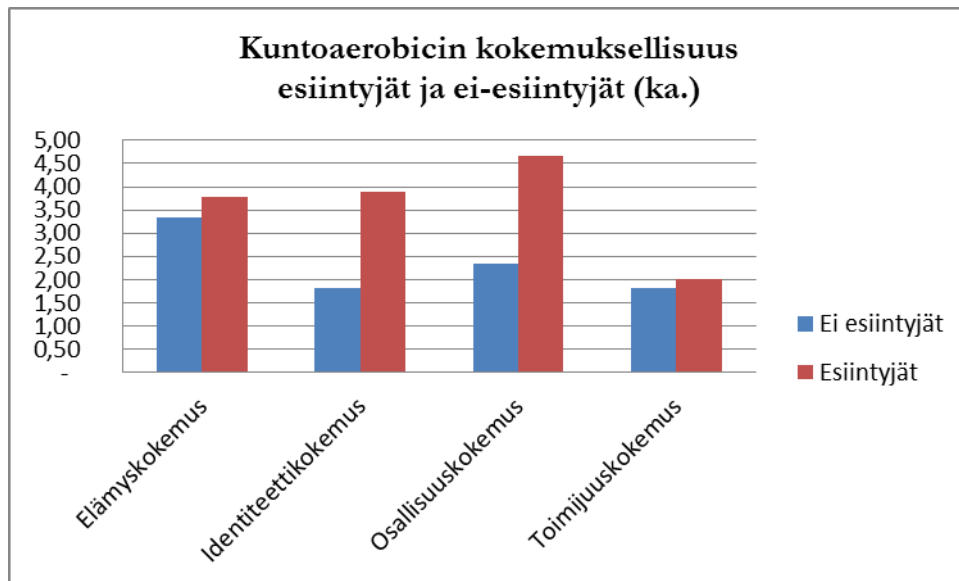
Kuvio 12. Kuntoaerobicin perusmotiivit esiintyjät ja ei- esiintyjät (ka.)(n=15) Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Selvempi ero näiden kahden ryhmän välillä saatiin kuntoaerobicin kokemuksellisuudessa, mikä oli esiintyville miehille selvästi merkityksellisempää. Esiintyvät miehet kokivat tavoitteellisen harjoittelemisen erittäin motivoivana tekijänä ja kun tuloksena oli onnistunut suoritus itse esityksessä, se palkitsi ja motivoi jatkamaan. Tähän saattoi myös vaikuttaa miesten kilpailuhenkisyys ja halu näyttää, että miehetkin osaavat.

#### 4.4.1 Elämykset luovat yhteenkuuluvuutta

Vertailtaessa kuntoaerobicin kokemuksellisuutta esiintyjien ja ei-esiintyjien kesken voidaan kuviosta kaksitoista havaita erittäin merkittävä ero. Esiintyjät kokivat huomattavasti enemmän osallisuus- ja identiteettikokemuksia, kuin ei-esiintyjät.

(Kuvio 13)



Kuvio 13. Kuntoaerobicin kokemuksellisuus esiintyjät ja ei-esiintyjät (ka.) (n=15) Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Yhdessä koetut elämykset ja sitoutuminen yhteiseen tavoitteeseen loivat yhteenkuuluvuutta esiintyjien välillä enemmän, kuin ei-esiintyvien. Luottamus toisiin ja pyrkiä tekemään hyvin oman osansa, vaikutti myönteisesti ryhmähenkeen ja se motivoi harjoittelemaan, sekä tekemään parhaansa tärkeällä hetkellä. Osallistuminen tapahtumiin ja niihin harjoitteleminen, sekä uuden oppiminen olivat näille esiintyville miehille erittäin motivoivia tekijöitä. (Viite haastattelu)

Merkittävä ero saattoi johtua muun muassa siitä, että esiintyjät viettivät yhdessä paljon enemmän aikaa, kuin ei-esiintyjät ja samalla se ryhmäytti esiintyviä miehiä enemmän. Uusien ohjelmien harjoittelu ja esiintymismatkat vaativat runsaasti yhteistä aikaa, mikä sitoutti ryhmän jäseniä luonnollisesti toisiinsa. Esiintymiset ja niissä onnistumiset, samoin kuin epäonnistumiset vaikuttivat merkittävästi esiintyvien miesten identiteettiin. Osallisuus, olla osana ryhmää, joka loi yhdessä jotain ainutlaatuista ja olla valokeilassa omana itsenään, vaati melkoisen hyvää itsetuntoa. Jokainen esiintymistilaisuus oli aina erilainen ja ainutkertainen, mikä vaati keskittymistä, sekä hyvää paineensietokykyä oikealla hetkellä. (Viite haastattelu)

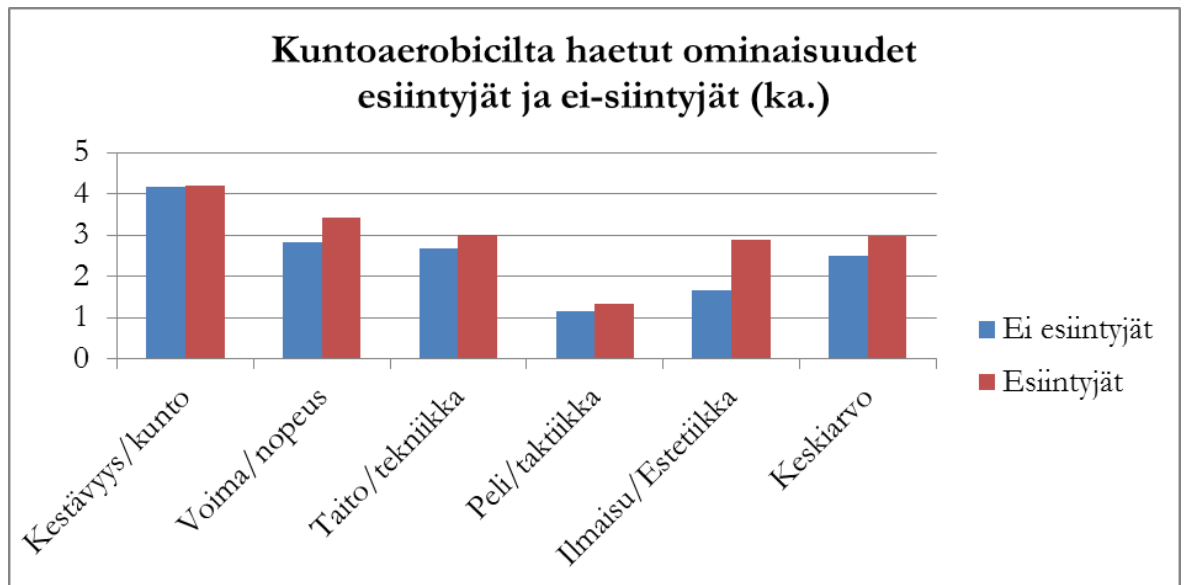


Yleisöllä oli myös suuri vaikutus esiintyvien miesten itsetuntoon. Innostunut ja vastaanottavainen yleisö innosti ja kannusti hyviin suorituksiin. Vaati myös hyvää itsetuntoa olla miehenä naisvoimisteluseurassa ja harrastaa kuntoaerobicia, mikä usein mielletään pelkästään naisten liikuntamuodoksi. (Viite haastattelu)

Esiintyvät miehet kokivat enemmän myös elämyskokemuksia. Esiintymiset erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä toivat uusia kokemuksia ja elämyksiä. Onnistunut esitys ja yleisön hulluuntuminen jumppaaviin miehiin vahvisti miesten itsetuntoa, sekä tuotti elämyksiä. (Viite haastattelu)

#### **4.4.2 Esiintymiset kehittävät ilmaisutaitoa**

Vertailtaessa kuntoaerobicilta haettuja ominaisuuksia esiintyvien ja ei- esiintyvien miesten kesken voidaan kuviosta neljätoista havaita, että esiintyvät miehet kokivat enemmän liikunnalta haettuja ominaisuuksia kuin ei-esiintyvät miehet. Suurin ero näiden kahden ryhmän välillä saatiin ilmaisu ja estetiikkaominaisuuksien osalta. Liikkeen tuottaminen keholla vaatii ilmaisutaitoa ja kaunis liikehdintä, tämän ryhmän kohdalla komea liikehdintä vaatii myös esteettisyyttä. On luonnollista, että esiintyvät miehet kokivat näitä ominaisuuksia enemmän. Lisäksi esiintyjät kokivat enemmän voima ja nopeusominaisuuksia, kuin ei- esiintyvät miehet. Ohjelmaharjoitukset ja esiintymiset vaativat hyvää lihasvoimaa ja vauhdikkaat hyppelyt nopeutta. Muiden haattujen ominaisuuksien osalta ryhmien arvot eivät eronneet olennaisesti toisistaan. (Kuvio 14)



Kuvio 14. Kuntoaerobicilta haetut ominaisuudet esiintyjät ja ei-esiintyjät (ka.) (n=15) Arviointiasteikko 1-5, jossa 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä

Yhteenvedona voidaan todeta, että esiintyvät miehet merkityksellistivät huomattavasti enemmän liikkumistaan, kuin ne, jotka eivät esiintyneet. Voidaan myös sanoa, että esiintyville miehille kuntoaerobic oli motivoivampaa, kuin ei-esiintyville miehille. Kaikki kolme perusmotiivia olivat esiintyville miehille merkityksellisempiä, kuin ei-esiintyville. Molemmille terveysvaikutukset olivat tärkeimpiä motiiveita harrastaa kuntoaerobicia.

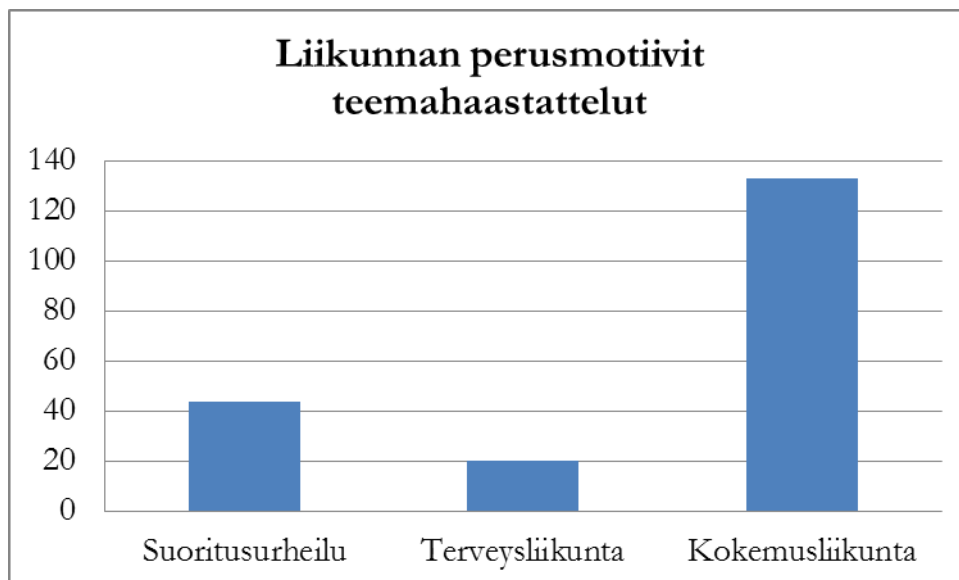
Osallisuuskokemukset olivat myös tärkeitä. Näille esiintyville miehille ohjelmien harjoittelu, esiintymiset ja yhdessä tekeminen, jossa jaettiin yhteisiä tavoitteita ja arvopohjaa olivat erittäin merkityksellisiä. Osallistuminen aktiivisesti seuran tapahtumiin lisäsi yhteisöllisyyttä ja nämä oli myös hyviä tilaisuuksia luoda elämän mittaisia ystävyssuhteita.

Selvä ero näiden kahden ryhmän välillä saatiin kuntoaerobicin kokemuksellisuudessa, mikä oli esiintyville miehille selvästi merkityksellisempää. Esiintyminen nosti kuntoaerobicin merkitystä entisestään. Mukaan tuli suorittaminen ja itsensä voittaminen. Tämä vaikutti identiteettiä rakentavasti ja ero näiden kahden ryhmän välillä identiteetti-kokemuksellisuudessa oli merkittävä.

Esiintyjille ilmaisutaito ja liikkeiden esteettisyyden hallinta olivat tärkeitä ominaisuuksia. Ilmaisulla välitetään tunteita ja kokemuksia. Sillä välitetään myös katsojalle liikkeen tai esityksen sanaton merkitys tai tarina. Esiintymiskokemukset mahdollistivat oppimisen, henkilökohtaisen kehittymisen ja elämäskokemuksien kasvun, joissa minäkuva rakentui ja vahvistui. Ymmärrys itsestä ja maailmasta tarkentui.

#### 4.5 Liikunnan kokemuksellisuus korostui haastatteluissa

Kuviossa viisitoista on esitetty teemahaastatteluiden perusteella tehty analyysi perusmotiiveista. Seitsemälle esiintyvälle kuntoaerobicajalle ehdottomasti liikunnan tuomat kokemukset olivat erittäin merkittävä motiivi harrastaa liikuntaa. Liikunnan suorittaminen jäi tässäkin vertailussa selvästi kokemuksellisuuden jälkeen, kuten itsearvioinneissa. Liikunnan terveysvaikutukset eivät haastatteluissa nousseet niin merkittävästi esille, kuin itsearvioinneissa. (Kuvio 15)



Kuvio 15. Kuntoaerobicajien perusmotiivit teemahaastatteluiden perusteella (n=7). Arviointiasteikkona eri teemojen esiintymistiheys.

#### 4.5.1 Riittävän haasteellista ja monipuolista

Haastatteluissa korostui liikunnan kokemuksellisuus. Haastateltavat miehet toivat avoimesti esille kuinka liikunta oli heille itsestäänselvyys ja ilman liikuntaa elämästä puuttuisi jotain hyvin tärkeää. Kaikki seitsemän haastateltavaa olivat harrastaneet liikuntaa jo lapsuudesta asti ja viisi heistä oli kilpaillut yhdessä tai useammassa lajissa, joten liikunta oli heille elämäntapa. Liikunta koettiin henkiseksi voimavaraksi, sillä karistettiin viikon huolet ja murheet pois. (Sitaateissa on haastateltavien itsensä kertomaa.)

*”Jumpassa parasta on oman ”pään tyhjentäminen” ja siitä saatava fyysinen hyvän olon voipunut tunne. Lisäksi hyvässä seurassa totutettuna huomaa usein lähtevänsä salista hymyssä suin.”*

*”Tunnen itseni henkisesti uudistuneeksi ja fyysisesti paremman oloiseksi.”*

Myös luonnossa liikkuminen koettiin merkitykselliseksi. Luonnossa sai olla hiljaisuudessa ja omien ajatustensa kanssa. Luonnossa liikkuminen koettiin hyvänä keinona poistaa työpaineita ja selkiyttää ajatuksia. Liikkuminen luonnossa ei ole sidottu aikaan, joten liikkumaan pystyi lähtemään milloin itselle parhaiten sopi.

*”Luonnossa liikkuminen on tietyllä tavalla sellanen stressin poistaminen ilman muuta..”*

Ryhmäliikunnan yksi merkityksellisimmistä ominaisuuksista näille miehille oli sosiaalinen merkitys. Yhteenkuuluminen ja yhdessä tekeminen nousi esille kaikilta haastateltavilta. Hyvien kaverien kanssa liikkuminen ja huumori merkitys oli tärkeää.

*”...kolmas juttu, joka sit taas on niin kun aika vahva esimerkiksi tossa perjantain jumpassa, niin se on tietysti ikään kuin sosiaalinen.”*

*”Hienoa, että tuntee muita jumppareita, eikä tarvitse jumpata vain yksin. Yhteenkuuluvaisuus ryhmään on tärkeää...Toisaalta hurtti huumori, joka on usein miesten tapaa kaksi- tai suorastaan yksimielistä sen sijaan on kivaa – saa nauraa sydämen kyllyydestä.”*

*”Niin ja yhteiset saunaillat, niiden merkitystä ei pidä unohtaa. Myös esiintymiset ovat hienoja.”*

*”Ja on sekin... että kerran viikossa tavata tutut iloiset kasvot. Monien kanssa synkkaa tosi hyvin.”*

Miehille oli myös tärkeää, että liikunta oli ominaisuuksiltaan sellaista, että se olisi riittävän haasteellista ja monipuolista. Liikunnassa tulee olla sopivasti vauhtia, niin että hiki tulee, lihaskuntoliikkeissä tulee huomioida kaikki lihasryhmät ja liikkeiden tulee olla vaihtelevia. Miehet pitivät myös tärkeänä venyttelyn merkitystä.

*”...kuntoni on nyt parempi kuin nelikymppisenä kun aloitin ... siitä suurin osa kuuluu perjantai-jumpalle.”*

*”Osittain on tullut hyväksi tavaksi. Jumps on myös vaativuudeltaan juuri sopiva.”*

*”Miesten ryhmässä on miehille sopiva tapa jumpata.”*

#### **4.5.2 Kunnan ja notkeuden ylläpito – jopa kasvu keski- iässä**

Liikunnan toivottiin luonnollisesti tuottavan terveys ja kuntovaikutteita. Kaikille haasteltaville oli selvää liikunnan tuomat terveysvaikutukset. Nämä miehet olivat aktiiviliikkuja ja näin ollen pitivät hyvän huolen omasta kunnostaan ja terveydestään. Ikääntymisen tuomat erilaiset tuntemukset kehossa pystyttiin helpommin kohtaamaan. Liikunnan koettiin helpottavan monia oireita, kuten niska-hartiaseudun särkyjä. Miehet kokivat myös liikunnalla olevan painonhallintaa ja mielenterveyttä edistävä vaikutus.

*”...Kunnan liikkuminen, sieltä se lähtee. Mä jumpsaankin joka hemmetin aamu. Pakko, et en mä pysty tekee töitäkään, selkä on niin kipee. Pakko vaan venytellä.”*

*”...terveydeksi ja painonhallinnaksi ja hyväksi oloksi.”*

*”...kyllä huomaa, että olo on hyvä, fyysinen suorituskyky hyvä, terveys hyvä ja se on myöskin mielen-terveyskysymys. Ja tietysti kyllä tuota painonhallintaa, se on aika oleellinen, tärkkäiltävä asia.*

*”Kunnan ja notkeuden ylläpito – jopa kasvu vielä tässä iässä siis! Jess!”*

### 4.5.3 Kiva asettaa tavoitteita ja katsoa miten niihin pääsee

Suorittaminen jäi motiiveissa selvästi kokemuksellisuuden ja terveystoivien arvoista. Suurimmalle osalle haastateltavista liikunnan suorittaminen oli toissijainen asia. Muutamamat miehet harrastivat liikuntaa tavoitteellisemmin, jopa kilpailumielessä. Juoksu, suunnistus ja jalkapallo olivat lajeja, joissa muutama mies osallistui kilpailuihin tai sarjapeleihin. Keski-ikäiselle miehelle lähinnä itsensä voittaminen on tavoitteena.

*”Must on kiva asettaa tavoitteita ja katsoa miten niihin pääsee.”*

*”Must on hieno saada bikeä päälle.”*

*”Se on sellanen kehä, kun liikkuu niin jaksaa paremmin liikkuaakin. Koska sillä liikunnalla on itseisarvo myöskin.”*

*”Sen tuntee koko ajan, elävässä elämässä työ. Työssä pitää liikkua ja olla niin, touhuta yhtä sun toista, niin onhan se mukava kun on hyvässä kunnossa, kun puutarhatöitä tekee tai taloyhtiössä tekee jotain hommia. Niin kyllä sen huomaa kun paikat on kunnossa. Ja pystyy tekemään ja jaksaa. Ja kokee myöskin sen että, että siitä on aina ollut hyötyä niin fyysisenä suorituksena kun on käyny jumpassa...”*

*”Ilman muuta se on mulle keskeinen asia, et siellä on lihaskuntoharjoittelua, se on mulle tärkeitä. Mulle itselle sopis se et siel olis vielä enemmän tavallaan lihaskuntoa...”*

*”Siis yksin mä en pystyis tekee tota. Laittais in tässä musiikin päälle, niin en kyl viitsis tehdä.”*

### 4.5.4 Innostunut ja huumorintajuinen ohjaaja motivoi

Teemahaastattelussa kysyttiin miesten ohjaajan ominaisuuksia. Tutkimuksessa mukana olevien miesten mielestä jumppaohjaajan tulee ehdottomasti olla nainen. Miehet arvostivat ohjaajan ammattitaitoa ja monipuolisia tunteja. Ohjaajan tulee olla innostava ja huumorintajuinen, joka ymmärtää miesten huumoria. Musiikin tulee olla monipuolista ja rytmin tulee tukea liikkeitä, mikä lisää nautintoa ja innostaa tekemään. Haastatteluissa tuli myös esille, että miesten jumpassa tulee ohjaajan huomioida miesten fyysiset omi-

naisuudet. Tunnin tulee teholtaan olla sellainen, että se haastaa miestä ja vastaa miesten liikunnalta hakemia ominaisuuksia. (Viite teemahaastattelu)

Ohjaajan tuli olla:

*”Innostava, tiukka, huumorintajuinen, musikaalinen, uusiutuva”*

*”Ohjaajalla pitää olla riittävä osaaminen, jotta liikkeet ovat turvallisia.”*

*”Hyvä ohjaaja on motivoiva, ymmärtävä, mutta myös kannustava. Hyvä ohjaaja on interaktiivinen, ei jää lukemaan tahtia, tulee kyselemään ja kannustamaan välillä henkilökohtaisesti.”*

*”...Hyvä ohjaaja saa porukat mukaan. On välitön, rempseä ja on määrätietoinen ja osoittaa, että on miettinyt ohjelmia, liikesarjoja ja tulee usein vähän yllätyksenä; tämmöstäkään liikettä ei ole koskaan tehty.*

*”... Minä tykkään ehdottomasti, että meillä on naisvetäjä. Kyllä ehdottomasti.”*

*”Miesten ryhmässä on miehille sopiva tapa jumpata. Voimaa ja yksinkertaisempia toistoja. Nais-tenkin seurassa olen jumpannut, mutta askelkuviomutkat eivät miehen putkiaivoissa mahdu kulkemaan. Juuttuilee - suoriin koftiin. Niin ja yhteiset saunaillat, niiden merkitystä ei pidä unohtaa. Myös esiintymiset ovat hienoja.”*

#### **4.5.5 Hyvällä kunnolla on vaikutusta miehisyyteen**

Teemahaastattelussa kysyttiin, että miten mies oli tullut mukaan kuntoaerobicin ja oli-ko jumpalla ollut vaikutuksia parisuhteeseen. Haastateltavista kuuden miehen puoliso oli seuran jäsen entuudestaan ja kaikkien seitsemän miehen puoliset olivat ehdottaneet tai suositelleet miehilleen osallistumista miesten kuntoaerobicin. Haastatteluissa tuli esille hyvän kunnon vaikutus muun muassa parisuhteeseen. Hyväkuntoisena jaksaa paremmin elämän eri rooleissa esimerkiksi vanhempana, puolisona ja työelämässä. (n=7) (Viite teemahaastattelu)

*”Ensin tuli innostus sambaan, mutta vaimo ehdotti kokeilla ensin KNV:n miesjumppaa.”*

*”Selkä oli huonona ja vaimo sano, et mee jumppaamaan. Sit ku huomasi et tää on keiva juttu ni, sit se vaan jatku.”*

*”X-vaimo sano, että nyt sinä sitten alat siellä (KNV) sitten harrastukset, liikuntaharrastukset ja se on perjantaisin klo 19 ja että sitä rataa sitten niin ku.”*

*”Yhteinen harrastus lähentää ja hyväkuntoisena jaksaa toimia puolison ja perheenkin kanssa paremmin.”*

*”Totta kai fyysinen ja henkinen hyvinvointi vaikuttaa parisuhteeseen. Sairaat eläimetkin muuttuvat usein vihaisiksi ja häiritsevät lajitovereitaan. Olen jaksanut paremmin toteuttaa kaikki vaimon keksimät ”välttämättömät” remontit. X:n (vaimon) mielestä kestäen nykyään paremmin hänen nalkutustaan.”*

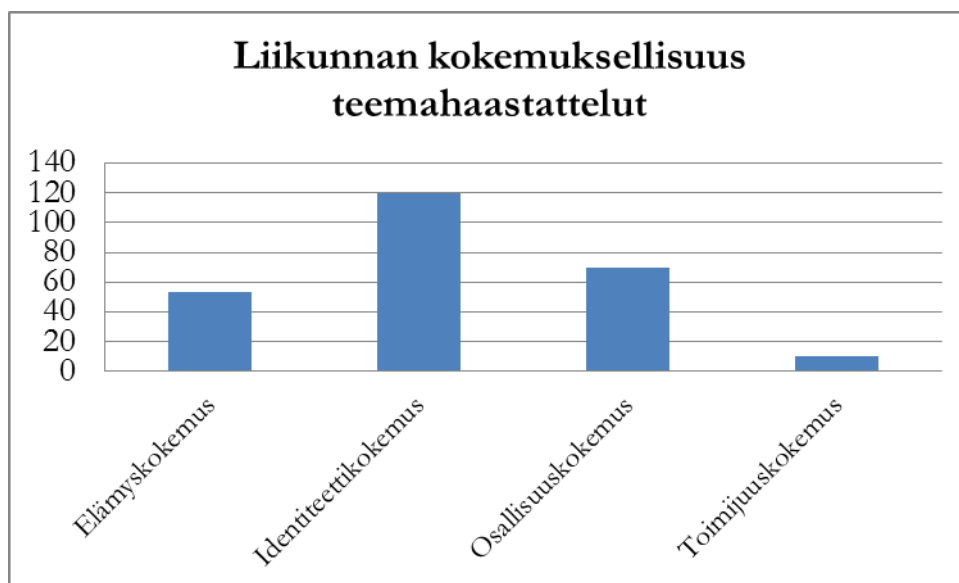
*”Keravan Naisvoimistelijat on meille yhteinen harrastus X:lle (vaimolle) ja mulle, yhteinen puheenaihe ja lähes päivittäin jotakin. Seurataan lehdistä mitä kulloinkin seuraan kuuluu, mitä tapahtumia on ja kyllä paljon on tullut yhteistä laatuaikaa. Konkreettinen on sitten tuo circuit. Siellä on aina oltu yhdessä. Kyllä.”*

*”Ainakin voi aina keskustella jostain harrastuksesta ja X (vaimo) aina ymmärtää jos lähtee naisvoimistelijoiden reissuun ja tämmöstä. Ja sillä tavalla siitä, että vaimo harrastaa samaa kuin minä, niin ei se niin huono asia ole.”*



#### 4.5.6 Adrenaliinia, täysillä painamista – se on aivan mahtavaa

Liikunnan kokemuksellisuus analysoitiin vielä elämykseen, merkitykselliseen identiteetikokemukseen, osallisuuteen ja toimijuuteen. Kuviosta kuusitoista voidaan todeta, että myös haastatteluissa tuli vahvasti esille liikunnasta saatavat identiteetikokemukset. Toiseksi tärkein näille miehille oli osallisuuskokemukset ja kolmanneksi liikunnasta saatavat elämykset. (Kuvio 16)



Kuvio 16. Kuntoaerobicaajien liikunnan kokemuksellisuus teemahaastattelujen perusteella (n=7). Arviointiasteikkona eri teemojen esiintymistiheys.

Nämä seitsemän haastateltua keski-ikäistä kuntoaerobicia harrastavaa miestä kokivat liikunnan tuoneen muutoksia eniten identiteettiin. Kuntoaerobic oli näille miehille yksi tärkeimmistä liikuntamuodoista, joita harrastettiin. Erityisesti kuuluminen esiintyvien ”äijäbicaajien” ryhmään ja juuri esiintymiset olivat niitä elämyksellisiä kokemuksia, jotka vaikuttivat merkittävästi miesten identiteetteihin rakentavasti. Lisäksi esiintymiset rakensivat osallisuutta ja vahvaa ryhmähenkeä. Esiintymiset muuttivat miestä selvästi.

*”Niissä on sellaista hulluutta ja heittäytymistä, mikä ei ilman ryhmää ole mahdollista. Adrenaliinia, täysillä painamista – se on aivan mahtavaa. Ja ylpeyttä, kuinka moni juristi on keski-ikässä äijäporukassa esiintymässä ja villitsemässä naisyleisöä? Aplodit ja huudot palkitsevat kaikesta.” ”Aivan huikkeitä kokemuksia laivamatkoista tv-esiintymisiin, suurista estradeista pieniin intiimeihin ravintolasaleihin...”*

*”Kyllä se on vaihtelun saanti ja uusien haasteiden kohtaaminen ja tuota sillä lailla pistää oikein itensä likoon ja tota ne jännät fiilikset.”*

*”Olo on keskittynyt. Se on keskittynyt. Mä oon tottunut. Musta on kiva, et on pientä jännitystä ja sit tulee sellanen hyvä keskittyminen ja sit siin tulee myöskin semmonen, semmonen yksi kaikkien puolesta oleva ajattelu. Et okei, että nyt tässä ollaan ja nyt mun pitää tehdä hyvin jotta tää porukka pärjää. Tuntuu makealta silloin jos on sellanen olo et on onnistuttu. Mut se riippuu siitä miten se on mennyt, mutta parhaimmillaan se on todella hieno fiilinki.”*

*”Siinä on kaikki tunteet ja vaistot mukana. Hermostuminen ja ramppikuume etukäteen; adrenaliini esityksen aikana ja helpotus, onnistumisen tunne ja riemu jälkeenpäin. Mahtava matka tunteista toiseen minuuteissa. Sitä ei voi missään muussa tuntea.”*

*”Tässä täytyy olla vähän hullu, eikä mikään tavallinen tallaaja, kun käy jumbassa naisvoimistelijöissä, ja vielä esiintyy sen nimissä. ”Täysjärkinen” en ole ollut aikoihin, mutta tämä jumbpa on ehkä täysjärkisintä puuhaa, mitä voi tehdä.”*

*”Nimi on hauska, mutta se luo korkean kynnyksen miehille tulla mukaan. Nykyisin uskallan jo kertoa töissä ja muuallakin kuuluvani seuraan ja olen ylpeänä näyttänyt jäsenkorttia. Tosin – täytyy myöntää – vain valikoiden niille, joiden tiedän ymmärtäväni tällaista huumoria.”*

*”Itsen tuntemista, rajoituksiensa voittamista – tervettä hulluutta, muun hulluuden lisäksi.”*

*”Toivon ja uskon oppineeni ainakin hallitsemaan julkista esiintymistä. Uskon, että tällä on ollut positiivinen vaikutus itsetuntooni, ...”*

Teemahaastatteluiden tulokset vahvistavat myös itsearvioinneilla tehtyjä tuloksia, joissa osallisuus- ja identiteettikokemukset nousivat esille kaikissa miesten harrastamissa lajeissa, mutta erityisen merkittävästi kuntoaerobicissa. Ristiriitaakin oli eli elämyskokemuksia tuntui olevan huomattavan paljon vähemmän ja identiteettikokemuksia paljon enemmän.

## 5 Pohdinta

Suomalaista liikuntakulttuuria voi pitää sukupuolen mukaan jakautuneena. Miehet harrastavat eri liikuntamuotoja kuin naiset, kirjoittaa Arto Tiihonen Voimistelu-lehden artikkelissa (3) 4, 2012. Varsinkin miesten ryhmäliikuntaan osallistuminen Suomessa on edelleen melko vähäistä. Ryhmäliikuntaa harrastetaan Euroopassa paljon, missä voimistelu naisten ja miesten keskuudessa on hyvin suosittua. Samoin Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa ollaan ryhmäliikunnassa reilusti suomalaisten edellä. (Schneider-Lehto & Tiihonen 2012, 40.)

Tutkimuksessa mukana olevat kuntoaerobicia harrastavat miehet liikkuvat monipuolisesti ja vaikka ryhmässä oli erilaisia liikkujia, niin kuntoaerobic sopi heille monista erisyistä. Kuntoaerobic koettiin mielekkääksi vapaa-ajan harrastukseksi, johon osallistuttiin säännöllisesti ja se koettiin merkitykselliseksi sekä mielenkiintoiseksi. Kuntoaerobic oli monipuolinen liikuntamuoto, se vastasi hyvin näiden miesten odotuksiin ja tarpeisiin. Tutkimuksessa huomattiin, kun analysoitiin liikkumisen perusmotiiveja ja erilaisia kokemuksellisuuksia, että miehet pitivät kuntoaerobicista enemmän, kuin muusta harrastamastaan liikunnasta. Tulosten perusteella voidaan todeta, että kuntoaerobic oli näille miehille selvästikin todella hyvä liikuntamuoto, koska oikeastaan kaikilla arviointitavoilla mitaten se sai korkeampia arviointeja, kuin muut lajit keskiarvoisesti.

Liikunnan terveys- ja kuntovaikutteita on tutkittu paljon ja niiden merkitys on tunnus-tettu ja tässäkin tutkimuksessa niiden merkitys miesten liikunnan harrastamisen motiivina oli suuri. Muiden motivaatiotekijöiden tutkimus on ollut vähäisempää ja niiden merkittävydestä ei ole paljon tutkimustuloksia. Tutkimuksessa nousi esille kuntoaerobicilta saatavien elämyksien ja identiteetti-vaikutuksien suuri merkitys ja ne nousivat motivoivina tekijöinä kaikkein merkityksellisimmiksi. Kaikki viisitoista tutkimuksessa mukana olevaa miestä kokivat liikunnalla olevan vaikutuksia omaan identiteettiin. Tulokset olivat kuntoaerobicin osalta erittäin merkityksellisiä. Kuntoaerobic on kokemuksellisesti ja merkityksiltään erittäin hyvä laji keski-ikäisille miehille.

Tutkittaessa kuntoaerobicin osallistuvien esiintyvien ja ei-esiintyvien miesten motiiveita harrastaa kuntoaerobicia, voitiin havaita merkittäviä eroja ryhmien välillä. Suurimmat

erot esiintyvien ja ei-esiintyvien ryhmien välille saatiin osallisuus- ja identiteettikokemuksissa. Esiintyvien miesten motivaatio harrastaa kuntoaerobicia oli selvästi korkeampi, kuin ei-esiintyvien miesten. Esiintyminen vaikutti vahvasti koettuihin merkityksiin. Esiintyjät kokivat saavansa enemmän elämyksiä ja kokivat kuuluvansa vieläkin kiinteämmin ryhmään. Yhteiset tavoitteet motivoivat miehiä voimakkaasti. Esiintymiset ja niihin harjoittelu toivat myös vaihtelua harrastukseen. Liikuntaharrastukseen liittyvä jännitys koettiin yhtenä elämyksen lähteenä. Miehistä oli hienoa tuntee sopivaa esiintymisjännitystä: ”...adrenaliinia - täysillä painamista - se on aivan mahtavaa.” Harrastuksessa kehittyminen edisti näiden miesten motivaatiota jatkaa harrastusta vuodesta toiseen.

Sisäisellä motivaatiolla oli aktiivisuutta lisäävä vaikutus. Aktiivisuus lisäsi näiden miesten toimintaa ja mahdollisti elämykset, sekä henkilökohtaiset tavoitteet ja haasteet. Haastatteluissa korostui yhteisten tavoitteiden merkitys. Vanhojen ja uusien esiintymisohjelmien ahkera harjoittelu ja niihin käytetty aika normaali viikkotuntien lisäksi loivat yhteenkuuluvuutta, sekä sitoutti ryhmän jäseniä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Onnistumiset ja hyvä palaute motivoi tavoittelemaan aina parempaa ja haasteellisempaa. Halu oppia uutta ja tehdä yhdessä jotain ennen kokematon motivoi esiintyviä miehiä vielä useiden vuosien jälkeenkin. Liikesarjojen oppiminen ja ryhmän yhdenaikainen tekeminen palkitsi ja motivoi harjoittelemaan lisää. Esiintymiset katkaisivat arjen puurtamisen ja loivat yhteishenkeä.

Haastatteluissa miehet korostivat liikunnan ilon merkitystä. Mitä paremmin ”jumppaveljet” tunsivat toisensa, sitä rennommin pystyi ottamaan. Sanoja ei säästely ja huumori lensi. Harjoituksissa oli ensiarvoisen tärkeää, että siellä oli hauskaa ja sai olla oma itsensä. Esiintyjät korostivat myös sitä, etteivät he halua olla sisäpiiriläisiä, vaan haluavat jakaa onnistumisen iloja ja saavutettuja etuja myös ei-esiintyville miehille. Miehille jo perinteiksi muodostuneet ”Keravan Naisvoimistelijoiden” savusaunaillat ja illalliset kokoavat yhteen koko kuntoaerobic-ryhmän miehet, mikä kohottaa yhteishenkeä ja sitouttaa ryhmään lujemmin. Yhteiset kokemukset ja elämykset yhdistävät. Hyvässä seurassa viihtyy ja on ilo liikkua.

Mielekkäällä vapaa-ajan harrastuksella oli vaikutuksia minäkäsityksen kehittymiseen. Itsensä ilmaiseminen liikkeen välityksellä vaikutti merkittävästi esiintyvien miesten identiteettiin. Onnistumiset ja myönteiset kokemukset rakensivat minäkuvaa ja vahvistivat itseluottamusta. Epäonnistumisien kautta opittiin ja haastettiin itsensä harjoittamaan entistä enemmän. Esiintymisen aikana yleisön kannustus ja hyvä palaute taas innosti esiintyjä yhä parempiin suorituksiin ja näin vaikutti identiteettiin myönteisesti. Heittäytyminen ja itsensä likoon laittaminen vaatii keski-ikäiseltä mieheltä vahvaa minäkuvaa. Tämän luonteinen harrastus oli omiaan vahvistamaan miehisyyttä naisvaltaisessa harrastuksessa. Miehet kokivat vähemmistönä olevansa erityisasemassa naisvoimisteluseurassa ja näin varmasti olikin. Miehiä pyydettiin innokkaasti mukaan erilaisiin tapahtumiin.

Teemahaastatteluihin tuli selvästi esille, että kuntoaerobic oli erittäin hyvä lisä tai vaihtoehto miesten kuntoliikuntamuodoksi. Se haastoi muun muassa palloilulajit ja kuntosaliharjoittelun monipuolisuudellaan, tehokkuudellaan ja sosiaalisuudellaan. Lisäksi he toivat esille lajin myönteiset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Laji oli erinomainen miesten kuntoilumuoto, ilman kilpailua ja suurempaa taloudellista sijoittamista. Liikuntalajina se ei sulkenut mitään muuta lajia pois, vaan täydensi ja monipuolisti liikkumista.

Ryhmä oli pysynyt kiinteänä vuodesta toiseen. Perjantai-illan jumppaharrastus oli haluttu säilyttää, vaikka oli muutettu pois paikkakunnalta. Jumpasta ja hyvistä jumppakavereista ei ollut haluttu luopua. Lähinnä elämäntilanteiden muutokset olivat vaikuttaneet poisjäänteihin, mutta myös iloisia jälleen näkemisiä oli tapahtunut useita. Haastatteluisa tuli selkeästi esille, että jo ensikohtaamisella oli merkitystä. Useille miehille oli mieleen painunut se tapa, miten miehet vastaanottivat uuden tulokkaan; lämpimästi ja kannustavasti. Miehet toivat haastatteluisa esille sen, että ryhmään oli helppo tulla, kun jokainen sai olla oma itsensä, ilman taito- ja kuntovaatimuksia. Lisäksi he arvostivat sitä, että tittelit ja sosioekonomiset eroavuudet jäivät salin ulkopuolelle, eikä niitä kyselty. Tässä tutkimuksessa ei myöskään tietoisesti tuotu esille tutkimukseen osallistuvien miesten koulutusta, taloudellista tai ammatillista taustaa.

Haastatteluissa korostui ohjaajan merkitys. Ohjaajan tulee olla innostunut työstään, koska innostunut henkilö innostaa muitakin. Ohjaajalla tulee olla koulutusta ja kokemusta, jotta hän osaa suunnitella kohderyhmälle sopivia ja monipuolisia tunteja. Tuntien tulee olla riittävän haasteellisia ja miesten fyysiset ominaisuudet huomioonottava. Näille miehille oli tärkeää, että heillä oli ehdottomasti naisohjaaja. Ohjaajan tulee olla huumorintajuinen, joka sietää miesten moniulotteista huumoria. Lisäksi miehet mainitsivat, että ohjaajan tulee olla määrätietoinen joka vie selvästi porukkaa eteenpäin. Miehet kiinnittivät huomiota musiikin valintaan ja sen motivoivaan vaikutukseen. Musiikin tulee olla vaihtelevaa ja liikkeitä tukevaa. Ensiarvoisen tärkeää on, että miesten taitoja ei aliarvioida. Miehet oppivat vaativammatkin askelsarjat ja erilaiset kuviot aivan samoin kuin naiset. Aikaa saattaa kulua enemmän, mutta innokkaalla harjoittelulla saadaan tuloksia aikaiseksi. Miehille on tärkeää, että ohjelma osataan ja esitetään hyvin. Ohjaajien koulutuksissa tulee huomioida miesten ohjaamisen erityispiirteet.

Tutkimukseen osallistuvat miehet kokivat kuntoaerobicilla olleen myönteisiä vaikutuksia parisuhteeseen. Hyväkuntoisena jaksoi paremmin suoriutua arjen vaatimuksista, niin miehenä, kuin perheen isänä. Jumpan koettiin lisäävän parisuhteeseen yhden miehen mukaan: ”Nuoruutta, ymmärrähän mitä tarkoitan.” Lisäksi he kokivat erittäin myönteisenä sen, että vaimot ymmärsivät aina, jos he lähtivät naisvoimistelijoiden tapahtumiin, esiintymismatkoille tai miesten saunailtoihin. Useille pareille yhteinen puheenaihe oli jumppaharrastus, mikä koettiin parisuhdetta yhdistäväksi tekijäksi.

Kuntoaerobicin markkinoinnissa tulisi lajin ominaisuuksien lisäksi painottaa lajin kokemuksellisuutta, koska se motivoi miehiä voimakkaasti. Ryhmään kuulumisen ja yhdessä tekeminen oli hauskaa, sekä ryhmän jäseniä yhdistävä. Rento, myönteinen ja kannustava ilmapiiri motivoi vuodesta toiseen harrastamaan jumppaa hyvässä seurassa. Uusien liikkeiden oppiminen, liikkeen ja musiikin yhdistäminen, sekä tahdissa pysyminen ja liikelaajuuksien kehittyminen vielä keski-ikäissä koettiin motivoivaksi. Kuntoaerobicia voi siis perustellusti suositella myös keski-ikäisille miehille. Näin kokemuksellista harrastusta, kuin kuntoaerobic, on vaikea löytää.

Liikunta tuottaa myönteisiä ja merkittäviä yhteiskunnallisia merkityksiä. Tämä tutkimus osoitti sen, että erityisesti kuntoaerobic, mutta myös kaikki miesten harrastamat liikun-

tamuodot tuottivat näille miehille tasapainoa elämään, sekä lisäsi yhteenkuuluvuutta kaikkiin niihin sosiaalisiin ryhmiin joihin he olivat liittyneet tai samaistuneet elämänkaar-  
ren eri vaiheissa. Voidaan todeta, että liikunta on väline elämänhallintaan, jolla liikkuja  
voi parantaa elämänlaatuaan.

Kahden tutkimusmenetelmän käyttäminen ja aineiston analyysi osoittautui työlääksi,  
mutta kannattavaksi. Tällä menettelytavalla aineistoa saatiin runsaasti, mikä mahdollisti  
tarkastelun monesta eri näkökulmasta. Kokemattomalle tutkijalle tällainen lähestyminen  
oli haasteellinen, mutta hyvin opettavainen. Teemahaastattelujen merkitysten muutta-  
minen numeeriseksi oli perusteltua tutkimuksen yhdenmukaistamisen kannalta. Tutki-  
mustulokset tukivat toisiaan ja toivat tutkimukseen luotettavuutta.

Tutkimussuunnitelmaa muokattiin muutamia kertoja ja tutkimuskysymykset tarkentui-  
vat tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen etenemiseen vaikutti paljon tutkijan tekemät  
epäoleelliset työvaiheet ja tutkimustulosten analysoimisen haasteellisuus, mikä vaikutti  
aikataulujen venymiseen. Epäoleellisten työvaiheiden minimointiin voi vaikuttaa alusta  
asti tiiviillä työotteella, sekä suhteella yhden ja saman työn ohjaajan kanssa.

Tutkimusmenetelmien tavoitteena oli päästä totuutta niin lähelle kuin mahdollista ja  
kuvaamaan elämän todellisuutta, sekä löytämään ja paljastamaan tosiasioita. Tutkimuk-  
sessa onnistuttiin saamaan esille tutkimukseen osallistuneiden miesten totuus liikunnan  
motiiveista. Lisäksi saatiin hyvä kuva kuntoaerobicin merkityksistä näille miehille. Tee-  
mahaastatteluilla tavoitettiin tutkimuksen kannalta oleellinen, eli haastatteluissa tuli esil-  
le hyvin henkilökohtaisia asioita ja syitä harrastaa liikuntaa. Haastattelut syvensivät tie-  
tämystä ja niissä nousi voimakkaammin esille haastateltavien henkilökohtaiset koke-  
mukset.

Voidaan todeta, että pitkäjänteinen työ ja usko miesten voimisteluinnostuksen lisäämi-  
seksi, sekä hyvinvoinnin edistämiseksi on kannattanut. Saadut tutkimustulokset osoit-  
tivat, että liikunta on oikeaa elämää ja merkityksellistä tekemistä.

Tutkimusaineistoa kertyi runsaasti ja niitä kannattaa hyödyntää jatkotutkimuksissa.  
Tutkija oli innoissaan saaduista tuloksista ja kokonaisuudessaan tästä tutkimuksesta.  
Saadut tulokset motivoivat ja innoittavat jatkamaan kohti uusia haasteita. Mielenkiin-

toista olisi tutkia esimerkiksi eroaako naisten motiivit ja merkitykset oleellisesti miesten tuloksista.

Kiitän tutkimukseen osallistuneita miehiä ja ohjaajaani Tiina Laihoa, sekä erityiskiitos innostavalle asiantuntijaohjaaja Arto Tiihoselle. Lisäksi kiitän kaikkia tutkimustani avustaneita.



## Lähteet

Alen, M. & Rauramaa, R. 2011. Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 3.-5. painos.

Denzin NK & Lincoln YS 2000. Introduction. Entering the Field of Qualitative Research. Sage Publications, Thousand Oaks. 1-17.

Eichberg, H. 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Jyväskylä, Vastapaino.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveystilanteen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.

Fogelholm, M. & Vuori, I. & Vasankari, T. 2011 Terveystilanteen Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. 2., uudistettu painos 2011.

Helakorpi, S., Holstila, A-L., Virtanen, S., Uutela, A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. THL – raportti 45 / 2012.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-566-6>. Luettu 15.11.2012.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 1996. Tutki ja kirjoita. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2004.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Gummerrus Kirjapaino, Jyväskylä 2009.

Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi.- Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys (LIKES). Jyväskylä Paino Porras Oy 2000.

Nupponen, R. 2011. Terveystilanteen Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. 2., uudistettu painos 2011.

Opetusministeriön muistioita ja selvityksiä 2008:14. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Luettavissa [www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet\\_](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet_) Luettu 2.2.2013

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. 2., uudistettu painos 2011.

Partonen, T. 2011. Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. 3.-5. painos 2011.

Pirnes, E & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. *Kasvatus & Aika* 4(2) 2010, 203-235. Luettavissa [http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page\\_id=275](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275).

Raunio, K. Positivismi ja ihmistiede. Sosiaalitutkimuksen perusteet ja käytännöt. 1999. Gaudeamus, Helsinki.

Rouhinainen, L. Luettavissa [www.xip.fi/tutkija/0401b.htm](http://www.xip.fi/tutkija/0401b.htm). Luettu 11.1.2013.

Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin T., Uutela, A., & Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26 -33. 6/2009

Santtila, M., Kyröläinen, H., Vasankari, T., Tiainen, S., Palvalin, K., Häkkinen, A., & Häkkinen, K. 2006. Physical fitness profiles in young Finnish men during the years of 1975 – 2004. The population based study. *Medicine & exercise* 38, 1990-1994.

Schneider-Lehto, T. & Tiihonen, A. 2012. Miehet jumppaamaan – ikuisuusprojekti vai täyttä totta? *Voimistelu* (3) 4, 40-41.

Siegenthaler, K. & Gonzales, G. 1997. Youth sports as serious leisure, a critique. *Journal of Sport & Social Issues* 21 (3), 298 – 314.

Stebbins, R.A. 1992. *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press.

Suni, J. 2001. *Liikunnan ja Urheilun Maailma* 7/ 2001.

Luettavissa [www.slu.fi/lum/07\\_01/slu-yhteiso/keksi-ikaisten\\_ ja\\_ ikaantuvien\\_ \\_ku](http://www.slu.fi/lum/07_01/slu-yhteiso/keksi-ikaisten_ ja_ ikaantuvien_ _ku). Luettu 20.12.2012

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Gallup Oy

Suomen Voimisteluliitto Svoli. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/liitto/>. Luettu 22.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto Svoli. *Harrastevoimistelun strategia 2009*. 1. painos 6/2009. Helsinki.

Vuolle, P. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä Paino Porras Oy 2000.

Telama, R. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä Paino Porras Oy 2000.

Telama 1999a.) Koululiikunnalla elämysten lähteille. *Liikunta ja tiede* 36 (3), 4-9.

[www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/elintavat/liikunta](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/elintavat/liikunta). Luettu 9.12.2012.

Tiihonen, A. (Tulossa 2013) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Artikkeliteoksessa Pietilä, I. & Ojala, H.

Tiihonen, A. 2012. Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. *Liikunta & tiede* 49 (5) 74-78.

Tiihonen, A. 2011. Erilaisia ikämihiä - veteraaniyleisurheilijoiden liikkumisen ja urheilumisen merkitykset. Teoksessa K. Viiru & J. Manninen & M. Nieminen & H. Suominen & C. Sundqvist & A. Tiihonen ja R. Taponen (toim.) *Eriäinen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.

Tiihonen, A. 2004. ”Mikään ei ole rumempaa kuin kaunis mies?!” *Liikunta & tiede* 4/2004, 21-26.

Tiihonen A. Miten minusta tulisi (seniori)tanssija. *Senioritanssi* 1/2010, 4-6.

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

# Liitteet

## Liite 1. Teemahaastattelurunko

Miten keski-ikäinen mies merkityksellistää liikkumistaan

– kuntoaerobic harrastuksena

### **Taustatietoja: Kerro itsestäsi, taustoistasi.**

- Kerro nimesi ja syntymävuotesi / ikä
- Oletko syntyperäinen keravalainen, jos et, niin missä olet syntynyt?
- Mikä olet koulutukseltasi?
- Nykyinen ammattisi?
- Perhesuhteet: naimaton, naimisissa, lapsia, jos on, niin minkä ikäisiä?

### **Liikunnallinen tausta: Kerro liikuntalajeista joita olet harrastanut.**

- Mitä liikuntalajeja olet harrastanut?
- Minkä ikäisenä aloitit ja kuinka kauan harrastit?
- Millä tasolla harrastit? Oletko harrastanut kilpa-, kuntotasolla, omaksi iloksi?
- Mitä saavutuksia tuli?
- Miksi lopetit?
- Mitä muuta liikuntaa harrastat?
- Onko sinulla muita harrastuksia liikunnan lisäksi nyt?
- Seuraatko urheilua muuten? Miten ja mitä? (televisio, paikan päällä)
- Harrastatko yhdessä jotain liikuntalajia perheenjäsentesi kanssa? Mitä?

### **Liikunnan merkitys. Mitä liikunta sinulle merkitsee? Mikä motivoi sinua liikkumaan?**

- Mitä liikunta merkitsee sinulle?
- Mikä motivoi sinua liikkumaan?
- Mitä hyötyä siitä mahdollisesti on sinulle?

## **Miesten jumpparyhmä: Miehet ovat jumpanneet KNV:ssa jo yli 20-vuotta.**

### **Kerro oma tarinasi.**

- Kuinka kauan olet harrastanut jumppaa KNV:ssa?
- Miten tulit mukaan? Mistä sait tiedon?
- Miksi tulit mukaan?
- Miksi olet edelleen mukana?
- Mitä sinulle miesten jumpparyhmä merkitsee?
- Mikä siinä on kaikkein parasta? Miksi?
- Onko jumpalla ollut merkitystä työhösi? Mitä vaikutuksia?
- Mitä merkitystä sillä on ollut terveyteen? Onko ollut? Mitä?
- Mitä merkitystä sillä on ollut kuntoosi? Onko ollut? Mitä merkitystä?
- Mitä merkitystä/ vaikutusta parisuhteeseen? Onko ollut? Mitä ja mihin on ollut merkitystä tai vaikutusta?
- Mitä odotat tulevaisuudelta, mitä toivot tulevaisuudelta?
- Mitä mieltä olet seurastasi Keravan Naisvoimistelijat? Entä seuran nimestä?

### **Esiintymiset. Olet ollut mukana useissa ohjelmissa ja esiintynyt erilaisissa tilaisuuksissa.**

#### **Mitä ne ovat sinulle merkinneet?**

- Mikä sai sinut mukaan esiintymään? Miksi?
- Minkälaisia kokemuksia se on sinulle antanut?
- Kuvaile miltä tuntuu olla ihmisten edessä ja laittaa itsensä likoon?
- Mitä olet niistä oppinut? Oletko?
- Mikä on ollut kaikkein paras kokemus, esiintyminen?
- Mikä on ollut pettymys, ikävä kokemus? Kerro jokin esimerkki, miksi?
- Olit ensimmäistä kertaa Gymnaestradassa. Mitä se sinulle antoi? Tai otti?
- Mitä jäi mieleen matkasta, mikä oli parasta?
- Mitä muuta haluat sanoa?

**Oletko asettanut itsellesi tavoitteita jumpan ja/tai muun liikkumisen tuloksena?**

- Mitä tavoitteita?

**Ohjaaja, ohjelmat, musiikki. Minkälainen ohjaaja on sinusta motivoiva, hyvä?**

- Minkälainen on mielestäsi hyvä ohjaaja?
- Minkälainen on hyvä tunti?
- Minkälainen musiikki on mieleistä ja sopivaa kuntoaerobiciin?

**Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on jumpasta?**

**Pystytkö nyt kuvittelemaan itsesi vuoden, kahden, kolmen, viiden vuoden kulluttua tässä jumpparyhmässä?**

## Liite 2. Miksi liikun -liikuntaprofiilin täyttöohjeet

**Liikuntaprofiilin** tekemistä varten sinun tulee täyttää itsearviointitaulukot, joiden täyttöohjeet näet tästä. Lue ohjeet huolellisesti. Vastaa itsearviointitaulukoihin mahdollisimman rehellisesti. Tärkeää on, että vastaat oman henkilökohtaisen tuntemuksesi mukaan.

### **Liikkumisen määrä ja laatu**

Ensimmäiseen itsearviointitaulukkoon arvioit kaikki viimeisen vuoden (12 kk) aikana harjoittamasi liikuntalajit ja – muodot tunneissa.

Ohje itsearviointitaulukko1: Käy mielessäsi läpi kaikki vuodenajat ja kaikki mahdolliset liikkumismuotosi hyötyliikunnasta eri lajien harrastamiseen asti. Muistele, miten monta kertaa viikossa tai kuukaudessa olet ko. lajia harjoittanut ja kuinka monta tuntia kerrallaan. Vuodessa on 52 viikkoa, joka helpottaa vuosittaisen tuntimäärän laskemista. Näin arvioit vuodessa harjoittamasi liikunnan määrän ja eri lajeihin käyttämäsi ajan sekä eri liikuntamuotojen prosenttiosuudet kokonaisliikkumisestasi.

Tämän jälkeen arvioit näitä liikuntamuotoja (taulukot 2-5) arviointiasteikolla, jonka asteikko on yhdestä (1) viiteen (5), joista ykkönen tarkoittaa vähäisintä merkitystä ja viisi suurinta merkitystä.

Tarkoituksena on, että arvioit jokaisen liikuntamuodon mahdollisimman itsenäisesti suhteessa kysyttyyn asiaan. Käytä, jos mahdollista, kaikkia arviointiasteikon numeroita.



### Liite 3. Liikkumisen perusmotiivit

Toisessa itsearviointitaulukossa arvioit eri liikuntamuotojen motiiviperustaasi eli liikutko suorittaaksesi, terveytesi vuoksi vai kokemuksia hakien.

Ohje: Itsearviointitaulukko2: 1. Suoritusurheilu, 2. Terveysliikunta ja 3. Kokemusliikunta. Arvioi harrastamiasi liikuntamuotoja/-lajeja seuraavalla asteikolla: 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä.

Kyseisessä taulukossa arvioit liikuntatutkija Henning Eichbergin käsittein omaa liikkumistasi.

*Suoritusurheilulla* tarkoitetaan liikkumistasi, jota motivoivat tulokset ja suoritukset. Se voi olla kilpaurheilua tai sen kaltaista liikkumista, mutta yhtä hyvin kuntoliikuntaa, jonka motiivina on suoritusten parantaminen.

*Terveysliikunnalla* tarkoitetaan liikuntaa, jota motivoivat sen terveysvaikutukset. Liikkuesasi ajattelet sen parantavan ensisijaisesti terveyttäsi ja hyvinvointiasi.

*Kokemusliikunnan* motiivina ovat erilaiset kokemukset, elämykset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset ja tulkinnat. Huomaa, että voit harrastaa jotakin liikuntamuotoa monista eri syistä tai harrastat ehkä jotakin liikuntamuotoa pelkästään yhdestä syystä ja jotain toista taas jostain aivan toisesta syystä. Motiivit voivat olla päällekkäisiäkin. Anna tällöin korkeammat pisteet niille motiiveille, joita pidät tärkeimpinä.

## Liite 4. Liikkumisen kokemuksellisuudet

Kolmannessa itsearviointitaulukossa arvioit liikunnasta saamiasi erilaisia kokemuksia.

Ohje: Itsearviointitaulukko3: 1. Elämyskokemus, 2. Identiteettikokemus, 3. Osallisuuskokemus, 4. Toimijuuskokemus. Arvioi harrastamiasi liikuntamuotoja/-lajeja seuraavalla asteikolla: 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä.

Kyseisessä taulukossa arvioit liikuntasosiologi Arto Tiihosen käsitteitä käyttäen oman liikkumisesi kokemuksellisia laatuja.

*Elämyskokemus* viittaa liikuntakokemuksen tuottamaan henkilökohtaiseen, lähinnä psyykkiseen ja hetkelliseen mielihyvään ja nautintoon. (Merkityksellinen)

*Identiteettikokemus* viittaa tässä merkitykselliseen liikuntakokemukseen, jolla tarkoitetaan kokemuksia, joilla on tai on ollut merkitystä sille, miten ymmärrät itsesi tai miten muut arvioivat sinua.

*Osallisuuskokemus* viittaa kokemukseen, jossa keskeistä on ollut osallistuminen ja osallisuus jossakin yhteisessä tekemisessä. Kyse voi olla joukkueessa tai ryhmässä toimimisesta, mutta myös perheen tai läheisten kanssa liikkumisen merkityksellisyydestä.

*Toimijuuskokemuksella* tarkoitetaan tässä liikuntakokemuksia, joissa oma toiminta joko liikkujana, ohjaajana, valmentajana tai vaikkapa tukijana on ollut liikkumisen lisäksi läsnä.

## Liite 5. Liikkumiselta haetut ominaisuudet

Neljännessä itsearviointitaulukossa arvioit sitä, mitä liikunnallisia ominaisuuksia haet, kun harrastat jotakin liikuntamuotoa.

Ohje: Itsearviointitaulukko4: 1. Kestävyys/kunto, 2. Voima/nopeus, 3. Taito/tekniikka, 4. Peli/taktiikka, 5. Ilmaisuu/estetiikka. Arvioi harrastamiasi liikuntamuotoja/-lajeja seuraavalla asteikolla: 1= ei lainkaan merkitystä, 2= vähän merkitystä, 3= jonkin verran merkitystä, 4= paljon merkitystä, 5= erittäin paljon merkitystä.

Tässä taulukossa arvioit liikkumistasi sen mukaan, mitä ominaisuutta tai asiaa liikkumiseltasi haet.

*Kestävyys/kunto* tarkoittaa sitä, miten tärkeänä pidät näiden ominaisuuksiesi kehittymistä kyseisessä lajissa.

*Voima/nopeus* -sarakeessa arvioit sitä, mikä merkitys on lihasvoimalla tai nopeudella kyseisen lajin harrastamisessasi.

*Taito/tekniikka* –sarakeessa arvioit sitä, miten paljon taito tai tekniikka motivoi sinua harrastamaan kyseistä lajia. Ota huomioon myös koordinaatio ja liikelaajuudet eli notkeus.

*Peli/taktiikka* – sarakeessa arvioit sitä, miten paljon pelaaminen tai pelitaktinen puoli vaikuttaa kyseisen lajin harrastamiseen.

*Ilmaisuus/estetiikka* –sarakeessa arvioit sitä, miten paljon ilmaisullisuus tai esteettisyys (lajin tai esim. oman ulkonäkösi) vaikuttaa harrastamiseesi.

## Liite 6. Liikkumisen eri roolit

Viidennessä itsearviointitaulukossa arvioit sitä, minkälaisessa sosiaalisessa ryhmässä harrastat eri lajeja.

Ohje: Itsearviointitaulukko5: 1. Sinkku-mies, 2. Poika-mies, 3. Parisuhde-mies, 4. Työ-mies, 5. Isä-mies (miehen tilalle voi vaihtaa naisen). Arvioi harrastamiasi liikuntamuotoja/-lajeja seuraavalla asteikolla: 1= en harrasta lainkaan, 2= harrastan vähän, 3= harrastan jonkin verran, 4= harrastan paljon, 5= harrastan erittäin paljon.

Kyseinen taulukko perustuu liikuntasosiologi Arto Tiihosen käsitteisiin, joilla hän kuvaa miesten ja naisten suhdetta erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ja niissä naisiin/miehiin kohdistuviin mahdollisuuksiin ja odotuksiin.

Tässä *sinkku-mies* –sarakeeseen arvioit sen, miten paljon ko. lajia harrastat yksin.

*poika-mies* –sarakeeseen täytetään kunkin liikuntamuodon osalta se, miten paljon sitä harjoitetaan ystävien ja kavereiden kanssa.

*Parisuhde-mies* –sarakeeseen arvioidaan kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastetaan parin – vaimon/miehen, tyttö-/poikaystävän – kanssa.

*Työ-mies* –sarakeeseen täytetään arviot siitä, miten paljon liikuntaa harjoitetaan työssä, työkavereiden kanssa tai työmatkoilla.

*Isä-mies* –sarakeeseen täytetään se, kuinka paljon lajia harrastetaan lasten/perheen kanssa.

### **Lopuksi**

**Tallenna täyttämäsi excel-tilukko ja anna sille oma nimesi, esim. MATTI-MEIKÄLÄINENPROFIILI ja lähetä se Tarjalle osoitteeseen xxxxxxxx  
KIITOS!**

Liite 7. Liikuntaprofiilitaulukko liikkumisen määrä ja laatu

**ESIMERKKITÄULUKKO'**

Liikuntamuodot	Tunnit/vuosi	% Kaikista
bailatino	80,00	14,68
vesijuoksu	20,00	3,67
uinti	20,00	3,67
lenkkeily	260,00	47,71
pyöräily	50,00	9,17
hiihto	50,00	9,17
luistelu	15,00	2,75
kuntosali	50,00	9,17
		-
Yhteensä	545,00	100,00
Tunnit/vko	10,48	
Minuutit/päivä	89,09	

Liite 8. Liikuntaprofiilitaulukko liikunnan perusmotiivit

<b>ESIMERKKITÄULUKKO'</b>				
Liikuntamuodot	Suoritusurheilu	Terveysliikunta	Kokemusliikunta	Keskiarvo
bailatino	2,00	2,00	5,00	3,00
vesijuoksu	2,00	5,00	2,00	3,00
uinti	2,00	2,00	4,00	2,67
lenkkeily	2,00	4,00	5,00	3,67
pyöräily	2,00	3,00	4,00	3,00
hiihto	2,00	3,00	4,00	3,00
luistelu	4,00	2,00	4,00	3,33
kuntosali	3,00	4,00	2,00	3,00
Keskiarvo	2,38	3,13	3,75	3,08

## Liite 9. Liikuntaprofiilitaulukko liikunnan kokemuksellisuus

### ESIMERKKITÄULUKKO`

Liikuntamuodot	Elämys- kokemus	Identiteetti- kokemus	Osallisuus- kokemus	Toimijuus- kokemus	Keski- arvo
bailatino	5,00	4,00	2,00	1,00	3,00
vesijuoksu	3,00	2,00	1,00	1,00	1,75
uinti	3,00	2,00	1,00	1,00	1,75
lenkkeily	4,00	3,00	5,00	4,00	4,00
pyöräily	3,00	2,00	3,00	2,00	2,50
hiihto	4,00	3,00	3,00	2,00	3,00
luistelu	4,00	4,00	4,00	2,00	3,50
kuntosali	3,00	3,00	2,00	1,00	2,25
Keskiarvo	3,63	2,88	2,63	1,75	2,72

## Liite 10. Liikuntaprofiilitaulukko liikkumiselta haetut ominaisuudet

<b>ESIMERKKITÄULUKKO:</b>						
Liikuntamuodot	Kestävyys/kunto	Voima/nopeus	Taito/tekniikka	Peli/taktiikka	Ilmaisu/Estetiikka	Keskiarvo
bailatino	5	3	5	1	5	3,8
vesijuoksu	3	5	3	1	1	2,6
uinti	3	2	4	1	1	2,2
lenkkeily	5	2	4	1	2	2,8
pyöräily	4	3	2	1	1	2,2
hiihto	4	3	4	1	1	2,6
luistelu	2	3	5	3	5	3,6
kuntosali	3	5	3	1	1	2,6
Keskiarvo	3,625	3,25	3,75	1,25	2,125	2,8