

Mies, miksi et käy ryhmäliikuntatunneilla?

Selvitys ELIXIA Länsiväylän miesasiakkaiden ryhmäliikunta-aktiivisuudesta sekä asenteista ryhmäliikuntaa kohtaan.

Susanna Rantala

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2015



Tekijä(t) Susanna Rantala	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Vierumäen yksikkö	
Opinnäytetyön otsikko Mies, miksi et käy ryhmäliikuntatunneilla? Selvitys ELIXIA Länsiväylän miesasiakkaiden ryhmäliikunta-aktiivisuudesta sekä asenteista ryhmäliikuntaa kohtaan.	Sivu- ja liitesivumäärä 73 + 12
<p>Tässä opinnäytetyössä perehdytään ELIXIA Länsiväylän aktiivisten miesasiakkaiden liikuntakäyttämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miesten ryhmäliikuntatottumuksia ja sitä, miksi kohderyhmänä olevat miehet eivät pääsääntöisesti hyödynnä ryhmäliikuntapalveluita, vaikka maksavat niistä jäsenyytensä yhteydessä. Tutkimuksen keskeinen tavoite on ymmärtää miesasiakasta ja ratkaista vaikuttavat tekijät miesten tämänhetkiseen ryhmäliikuntakäyttämiseen. Yritys itse nostaa suurimmiksi ongelmiksi miesten ryhmäliikunta-aktiivisuuden kasvattamisessa asenteet ja ennakkoluulot. Tästä syystä tutkimuksen toiseksi tärkeäksi tutkimusongelmaksi nostettiin miesten ryhmäliikuntaa koskevat asenteet ja ennakkoluulot.</p> <p>Tutkimusongelmien selvityksen tueksi työn teoriaosuus käsittelee miesten liikuntakäyttämistä terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin kannalta, sekä liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä, kuten liikuntamotivaatiota, ryhmäilmiöiden vaikutusta ja asenteiden merkitystä liikunnan edistämiseksi. Miesten ryhmäliikuntakäyttämisen teoriapohjan löytäminen osoitautui haasteelliseksi, eikä yksityiskohtaista julkaistua tietoa ole kovin paljon saatavilla.</p> <p>Tutkimus toteutettiin lokakuun 2015 lopussa sähköpostitse strukturoidulla, nettipohjaisella Webropol-kyselyllä. Kohderyhmä valittiin ELIXIA Länsiväylä -liikuntakeskuksessa elo-, syys- ja lokakuussa kirjautuneiden miesasiakkaiden joukosta. Kohderyhmään valikoitui sekä ryhmäliikuntapalveluita käyttäviä miehiä sekä miehiä, jotka eivät käytä kyseisiä palveluita ollenkaan. Osa kysymyksistä oli kummallekin kohderyhmälle samoja, osa kohdennettu juuri heidän ryhmäliikuntakäyttämistään tutkiviksi.</p> <p>Tutkimuksen ikäjakauma jakautui 20–70 ikävuoden välille, eikä iällä havaittu olevan merkitystä miesten ryhmäliikuntakäyttämismiselle. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että ryhmäliikuntapalveluja käyttävät miehet ovat tyytyväisempiä saamaansa palveluun. Koulutusasteella, aikaisemmalla liikuntakäyttämismisellä ja -lajilla, sekä jäsenyyden elinkaarella on vaikutusta miesten ryhmäliikuntakäyttämiseen. Tutkimustulokset kumoavan yleiset asenteet ja ennakkoluulot miesten ryhmäliikuntaa kohtaan lähes kokonaan.</p> <p>Tutkimustulosten, sekä sen pohjalta syntyneen analysoinnin myötä luotiin tiekartta (roadmap) ELIXIA Länsiväylän miesten ryhmäliikuntapalvelujen kehittämiseksi, sekä alustava suunnitelma asiakaspolusta, jota voidaan hyödyntää yrityksen jatkotutkimusten sekä toimenpiteiden pohjana.</p>	
Asiasanat Mies, ryhmäliikunta, liikuntakäyttämisen, asenteet, liikuntakeskus.	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Miehet ja liikunta	3
2.1	Suomalaisten miesten liikuntakäyttäytyminen	4
2.2	Miesten liikuntaharrastuneisuuden vaihtelut elämän eri vaiheissa	5
2.3	Liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille	6
2.3.1	Liikunnan vaikutus miehen fyysiseen hyvinvointiin	7
2.3.2	Liikunnan vaikutus miehen henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	9
2.3.3	Liikunta yhteydessä suomalaisen miehen työelämään	10
3	Ryhmäilmiöt liikunnassa	13
3.1	Ryhmän kehittyminen ja ryhmädynamiikka	13
3.2	Ryhmäliikunta liikuntakeskuksessa	15
4	Miesten liikunnallisuuden merkitystä selittävät tekijät	16
4.1	Liikuntamotivaatio	18
4.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	19
4.3	Asenteet selittämässä liikuntakäyttäytymistä	19
4.4	Mitä arvot ja mielipiteet ovat suhteessa asenteisiin?	20
4.5	Ennakkoluulot asenteita selittämässä	22
4.6	Identiteetti ja minäkäsitys	23
4.7	Miehen itsetunto	24
5	SATS ELIXIA liikunta- ja hyvinvointipalvelujen tuottajana	26
5.1	Liikuntapalveluiden kysyntään vaikuttavat megatrendit	26
5.2	SATS ELIXIA:n visio ja yhteinen historia	28
6	Tutkimusongelma, -tavoitteet ja sitä tukevat tutkimusmenetelmät	30
6.1	Tutkimuksen lähtökohta ja tavoitteet	31
6.2	Tutkimusmenetelmät	32
6.3	Tutkimuksen otanta ja perusjoukko	34
6.4	Tutkimuksen toteutus	34
6.4.1	Testiryhmä	35
6.4.2	Kyselylomakkeen laatiminen ennen lähetystä	36
6.4.3	Valmiin kyselylomakkeen lähetys	37
7	Tutkimustulokset	39
7.1	Vastaajien taustatiedot	40
7.2	Ryhmäliikuntakäyttäytyminen	43
7.3	Asenteet ja motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan	48
8	Pohdinta	52
8.1	Liikuntatrendien, SATS ELIXIA:n liikuntatuotteiden ja miesasiakkaiden mielipiteiden keskinäinen vastaavuus	52

8.2 Tutkimustulosten tarkastelua.....	54
8.3 Liikuntapalveluiden nelikenttäanalyysi strategisessa suunnittelussa	58
8.4 Jatkokehitysehdotukset SATS ELIXIA:n liiketoimintaan	60
Lähteet	67
Liitteet.....	74
Liite 1. Wepropol-tutkimustyökalun kyselylomake.....	74
Liite 2. Sähköpostin saate, kysely	83
Liite 3. Sähköpostin saate, kyselyn muistutus	85

1 Johdanto

Viime vuosina on käyty paljon keskustelua miesten liikuntakäyttäytymisestä, sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä. Liikkumisen, kulttuurillisen harrastamisen ja vapaaehtoistoiminnan hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista tiedetään jo varsin paljon. Miesten liikuntatrendeissä ja -käsitteissä näkyvät muun muassa kehollisuuden korostuminen, harjoittelun yksinkertaisuus ja yksilöllisyys, vapaa-ajan roolin vahvistuminen, terveys, hyvinvointi ja pitkäikäisyys, sekä käyttäjälähtöisyys ja palvelukeskeisyys. Samalla myös erilaisten teknologioiden ja sosiaalisen media läsnäolo on muodostunut osaksi nykyliikkumista. Liikunnalle ei enää nähdä ainoastaan terveydellistä arvoa, vaan sillä on myös todetusti yhteiskunnallisesti tärkeä asema. Liikunta voidaan nähdä myös yhtenä yhteisöllisyyttä korostavana tekijänä. (Kauravaara 2013; Tiihonen 2012.)

Tiihosen (2012) mukaan paljon vähemmän on kuitenkin tutkittu sitä, miksi miehet eivät harrasta tai edistä sellaisia liikuntamuotoja, jotka saattaisivat parantaa heidän hyvinvointiaan tai tuloksellisuuttaan. Yllättävää on myös se, ettei vielä ole kyetty tutkimaan tai selvittämään riittävällä tasolla sitä, miksi aktiiviset miesliikkujat ovat niin aktiivisia tai miksi he ylipäätään harrastavat liikuntaa monimuotoisemmin. Jotta jatkossa liikunnanohjaajina kykenisimme tukemaan ja ohjaamaan vähemmän aktiivisia miesliikkujia oikealla tavalla, tulisi asiantuntijoiden ymmärtää paremmin näiden miesliikkujien motivaatiota tai tarkoitusperiä. Samalla on erityisen tärkeää ymmärtää, miksi miehet eivät hyödynnä asiantuntijoiden tarjoamia, ohjattuja liikuntapalveluita.

On selvää, että kaupalliset liikuntakeskukset ovat merkittävien hinta- ja asiakashaasteiden edessä. Viime aikoina on markkinoille tullut yksilöllisyyttä korostavia palvelutarjoajia, jotka tarjoavat vaihtoehtoisia ”maksat vain siitä, mitä käytät” -tyyppisiä palveluita. Samanaikaisesti markkinoille on rantautunut ympärivuorokauden avoinna olevia halpaketjuja, jotka haastavat nykyiset toimijat pohtimaan uudelleen tämänhetkistä toiminta- ja ansaintamalliaan. Ketjullisten liikuntakeskusten haasteeksi nousee osittain myös ulkomailta tulleiden palvelutuotteiden ja -konseptien lokalisointiongelma, palveluissa kun ei välttämättä ole otettu huomioon kulttuurillisia tai alueellisia mieltymyksiä liikunnan suhteen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on nimenomaan selvittää miesten ryhmäliikuntatottumuksia ja sitä, miksi kohderyhmänä olevat miehet eivät pääsääntöisesti hyödynnä ryhmäliikuntapalveluita, vaikka he niistä maksavat jäsenyytensä yhteydessä. Tutkimuksen keskeinen tavoite on ymmärtää asiakasta ja ratkaista vaikuttavat tekijät miesten tämänhetkiseen ryhmäliikuntakäyttäytymiseen. Yritys itse nostaa suurimmiksi ongelmiksi miesten ryhmäliikunta-aktiivisuuden kasvattamisessa asenteet ja ennakkoluulot. Tämän vuoksi tutkimuksen toiseksi keskeiseksi ja selvi-

tettäväksi tutkimusongelmaksi nostettiin miesten ryhmäliikuntaa koskevat asenteet ja ennakkoluulot.

Tutkimuksen kohderyhmä on valittu opinnäytetyön toimeksiantajan ja yhteistyökumppanin liikuntakeskus ELIXIA Länsiväylän aktiivisten miesasiakkaiden joukosta. Tutkimus kohdistettiin aktiivisiin kävijöihin, jotta saataisi kohdennettua tietoa nimenomaan palvelua käyttäviltä asiakkailta. Täten tutkimuksen ulkopuolelle ovat jääneet niin sanotut ”nukkuvat asiakkaat”, jotka maksavat palvelusta, mutta eivät joko käytä palveluita ollenkaan tai käyntikerrat ovat hyvin satunnaisia, käytännössä alle yksi käyntikerta kolmen kuukauden jaksolla.

Työn alkuosa koostuu aiheen teoreettisesta tarkastelusta. Miesten ryhmäliikuntakäyttämisen teoriapohjan löytäminen osoittautui haasteelliseksi, eikä julkaistua tietoa ole saatavilla. Teoriaosuudessa käsitellään miesten liikuntakäyttämistä terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin kannalta, sekä liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä, kuten liikuntamotivaatiota, ryhmäilmien vaikutusta ja asenteiden merkitystä liikkumisen edistämiseksi. Teoriaosuuden jälkeen käsitellään tutkimuksen toteutukselle keskeisiä teemoja: tutkimuksen tavoitteita, aineiston hankintaa ja analyysiä, sekä tutkimuksen menetelmiä. Lopuksi tarkastellaan tutkimustyön tuloksia yleisellä tasolla, minkä jälkeen esitellään yhteenvetoa tuloksista ja pohditaan aihetta sekä tulosten merkitystä ELIXIA Länsiväylän kannalta laajemmassa viitekehyksessä.

Tutkimuksen merkittävin lisäarvo on ELIXIA Länsiväylän ryhmäliikuntapalvelujen jatkokehitystyössä, joka pohjautuu asiakaskokemuksen parantamiseen, mikä taas vahvistaa asiakasuskollisuutta.

2 Miehet ja liikunta

Käsitys suomalaisesta miehestä, joka ei paljon terveydestään puhu ja lääkäriinkin hän menee vasta pakon edessä, usein vaimon suostuttelemana, pitää vielä tänäkin päivänä valitettavan usein paikkansa (Halonen 2013).

Suomalaiset ovat hyvin tietoisia liikunnan terveydellisistä vaikutuksista ja arvostavat omaa terveyttään, mutta silti yli puolet suomalaisista liikkuu terveyden kannalta liian vähän. Liikunnan puute aiheuttaa runsaasti sairauksia, joiden ennaltaehkäisyä miesten olisi hyvä hakeutua säännöllisesti terveystarkastuksiin. Yleisesti miesten tulisi hakeutua hoitoon nopeammin, mutta valitettavasti, esimerkiksi työn puolesta tehtävät terveystarkastuksetkin ovat monille pakollinen paha. Terveystarkastuksissa on mahdollisuus huomata ja sitä kautta ehkäistä ennalta monia sairauksia, joihin fyysinen aktiivisuus on selkeästi yhteydessä. Fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, liikalihavuuteen, aikuisiän diabetekseen, paksusuolen syöpään sekä osteoporoosiin eli luukatoon. Nämä sairaudet vähenisivät 10–30 prosentilla, jos kaikki suomalaiset liikkuisivat riittävästi (Lintunen 2007, 25; Halonen 2013).

Ruuhkavuodet koskevat myös miehiä ja yleensä perheen perustamisen jälkeen arkirutiinit muuttuvat radikaalisti, minkä seurauksena liikuntaharrastukset jäävät joko kokonaan tai ainakin vähenevät merkittävästi (Halonen 2013). Perheen perustamis- ja vakiintumisvaiheessa olevat nuorehkot, iältään 25–34-vuotiaat aikuiset eivät myöskään pidä liikuntaa ja urheilua kovin tärkeänä osana elämäänsä (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 65).

Liikunnalla on terveysvaikutusten lisäksi myös itseisarvoa. Suomalaisten on sanottu olevan urheiluhullua kansaa ja liikunnan parissa koetaan suuria tunteita, sekä itse harrastettaessa että penkiltä tai nojatuolista seurattaessa (Lintunen 2007; Pirnes & Tiihonen 2010; Hietala 1996, 106). Urheilu on ollut ikivanha kansanhubi jo kautta aikojen ja television myötä voidaan mediaurheilusta puhua tämän päivän suosittuna kansanhuvina. Tästä kertoo jo vuonna 1989 julkaistu tutkimus, jonka mukaan yli 70 prosenttia suomalaisista seuraa televisiosta suosituimpia lajeja kuten hiihtoa, yleisurheilua ja jääkiekkoa. Nykyään urheilu elää omaa myyttistä elämäänsä, jonka mukaan pääsee koska vain avatessaan television. (Hietala 1996, 106.)

Liikunnan tavoitteena voi olla fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen, elämyksellisten ja kokemuksellisten vaikutusten tuottaminen, tai välttämättömien tehtävien palvelu. Liikunta voidaan näin jakaa muun muassa kunto-, terveys-, harraste-, virkistys- ja hyötyliikuntaan, joilla kaikilla on osittain ominaisia ja toisaalta myös paljon yhteisiä sisällöllisiä piirteitä sekä vaikutuksia (Vuori 2010, 18). Onnistuneen harjoituksen jälkeinen tyytyväisyys, tunne kuulumisesta urheilu-

joukkueeseen, oppimisen ja osaamisen tunne, voiton ihannuus ja tappion karvaus sekä esteettiset elämykset tarjoavat kokemuksia ja elämyksiä, joita ei välttämättä muualla koe. Tällöin terveysvaikutukset seuraavat itse itseään. Toisena ääripäänä liikuntaan liittyy pahimmillaan hyvin kielteisiä kokemuksia, joita voi olla vaikea sivuuttaa, ja niistä yli pääseminen tuntuu mahdottomalta. (Lintunen 2007, 30; Hietala 1996, 104–105.)

2.1 Suomalaisen miesten liikuntakäyttäytyminen

Suomalaisten miesten elämässä liikunta on eriytynyt yhä enemmän muusta elämästä. Liikku- maan lähdetään varta vasten työpäivän päätteeksi tai viikonloppuisin. Vain joka kolmas suoma- lainen hyödyntää liikuntaa työmatkoillaan, esimerkiksi pyöräilemällä tai kävelemällä. Työmatka- liikunnassa naiset ovat miehiä hieman aktiivisempia. Suosituin liikuntamuoto, 2,2 miljoonan har- rastajan voimin, on ehdottomasti kävelylenkkeily, sauvojen kanssa tai ilman. Aikuisväestön jou- kossa muita suosittuja lajeja, joissa harrastajamäärät ovat kasvaneet, ovat pyöräily, hiihto, uinti, juoksulenkkeily, salibandy sekä voimistelu. Kuntosaliharjoittelu on eniten uusia harrastajia ke- rännyt laji, kun verrataan liikuntagallup-tutkimusta vuosilta 1997–1998 vuosina 2005–2006 to- teutettuun kansalliseen liikuntatutkimukseen. Suhteellisesti eniten harrastajamääräänsä on li- sännyt lumilautailu. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64–65.)

Liikuntakäyttäytyminen käsitteenä voidaan jakaa karkeasti kuuteen eri tekijään; persoonallisiin tekijöihin, taustatekijöihin, tavoitteisiin, sosiaalisiin tekijöihin, liikunnan laatuun sekä kulttuurillisiin tekijöihin. Persoonalliset tekijät, kuten psyykinen tasapaino, vastuuntunto ja sosiaalisuus, tuke- vat henkilön liikunnallista harrastusta. Ahdistuneisuus ja psyykkiset ongelmat taas vähentävät halukkuutta osallistua liikunnalliseen toimintaan. Koulutus ja sosiaalinen asema ovat taustateki- jöitä, jotka ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja sen jatkuvuuteen. Omiin taitoihin usko- minen ja sen kautta koettu onnistuminen vahvistavat liikuntaharrastuksen jatkumista. (Ojanen 2001.)

Tavoitteellisiin tekijöihin voidaan liittää monia eri tekijöitä. Mitä suurempi innostus liikuntaa koh- taan on, sitä enemmän sitä harrastetaan. Samoin jos oma kokemus omasta kunnosta ja liikun- taan vaadittavista taidoista on hyvä, liikuntaa harrastetaan todennäköisemmin ja harrastunei- suus myös jatkuu pidempään (Ojanen 2001, 104). Liukkonen ja Jaakkola (2012) ovat tuoneet saman asian esiin ihmisen inhimillisenä psykologisena perustarpeena, koettuna pätevyytensä. Kun henkilö luottaa omiin kykyihinsä ja kokee olevansa hyvä, vahvistaa tämä mitä todennäköi- simmin hänen kokemaansa pätevyyttä harrastusta kohtaan, minkä kautta innostuneisuus säilyy ja harrastusta jatketaan pidempään. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.)

Ulkopuolelta tuleva sosiaalinen tuki on erittäin merkittävä tekijä etenkin liikuntaharrastusta aloitettaessa. Sosiaalinen tuki on myös merkittävässä roolissa liikuntaharrastuksen jatkuvuuden kannalta. Liikunnan laadullisiin tekijöihin vaikuttavat muun muassa liikkujan ominaisuudet, elämäntilanne ja mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksissa on todettu, että harvaan asutulla maaseudulla asuvat henkilöt harrastavat vähemmän liikuntaa kuin kaupungeissa tai taajamissa elävät. Jos liikuntamahdollisuuksia ei ole, tai harrastaminen käy liian kalliiksi, harrastaminen vähenee tai loppuu kokonaan. Suomessa pitkä, pimeä ja liukas talvi rajoittaa ulkona liikkumista. Samoin tiedon puute harrastusmahdollisuuksista, sekä liikunnan hyödyistä vähentävät harrastamisen todennäköisyyttä. (Ojanen 2001; Hirvensalo & Häyrynen 2007.)

Kulttuurilliset tekijät, eli yhteisössä jaetut asenteet, arvot, tavoitteet ja käytännöt, voivat olla liikuntaa suosivia tai sen merkitystä väheksyviä. Kulttuurin avulla ihminen luokittelee ympäristöä, arvottaa itseään ja muita, sekä rakentaa identiteettiään. Lisäksi kulttuurilliset tekijät vaihtelevat maantieteellisesti alueittain (Melin & Roine 2008). Henkilön odotukset liikuntaa kohtaan voivat olla yksilöllisiä tai hyvinkin kulttuurisidonnaisia. Ne voivat myös muuttua ajan, kokemusten ja mahdollisuuksien mukaan. (Ojanen 2001, 104–105; Hirvensalo & Häyrynen 2007.)

2.2 Miesten liikuntaharrastuneisuuden vaihtelut elämän eri vaiheissa

Nuorten miesten liikunta-aktiivisuuden on todettu heikkenevän 24 ikävuoden jälkeen. Näin tapahtuu myös nuorilla naisilla, mutta miehillä aktiivisuuden lasku on jyrkempää (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsaus). Yläkouluikäisistä lähes puolet liikkuu suositusten mukaan riittävästi, lukio- ja ammattikouluikään tultaessa enää vain noin kolmasosa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010). Aikuisikäisistä suositusten mukaan riittävästi liikkuu Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) vuonna 2013 tekemän tutkimuksen mukaan ainoastaan 24,1 prosenttia.

Kouluterveyskysely vuosilta 2008 ja 2009 paljastaa kouluikäisten poikien liikkuvan vapaa-ajallaan tyttöjä aktiivisemmin. Lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat olivat vapaa-ajallaan aktiivisimpia peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisiin sekä ammattioppilaitoksien 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoihin nähden. Jokaisessa kohderyhmässä pojat olivat aktiivisempia kuin tytöt. Ammattioppilaitoksien opiskelijoiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli kaikista heikointa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010.)

Aikuisikään tultaessa THL:n tilastojen mukaan naiset ovat vapaa-ajallaan miehiä liikunnallisesti aktiivisempia jokaisessa Suomen maakunnassa. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuudesta ja terveyttä tarkasteleva tutkimus toteaa vapaa-ajan liikunnan lisääntyneen viime vuosikymmeninä, mutta samaan aikaan työmatkaliikunnan vähentyneen sekä miesten että naisten

keskuudessa. Miesten vapaa-ajan liikunnassa on huomattu myös koulutusryhmittäisiä eroja. Korkeasti koulutetut, ylimmän koulutusryhmän miehet harrastavat vapaa-ajan liikuntaa muita enemmän (Hellakorpi, Holstila, Virtanen & Uutela 2012). Terveiden kannalta riittämättömästi liikkuvia miehiä löytyy väestöstä yhteensä 68 prosenttia ja suurin osa heistä, 67 prosenttia, on 35–49-vuotiaiden joukossa. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008.)

Euroopan neuvoston aloitteesta käynnistyneessä Compass-tutkimuksessa verrattiin liikuntaharrastuneisuutta eri maissa. Liikuntaa harrastavien määrä on myös tämän tutkimuksen mukaan korkeinta nuoruudessa, josta se laskee varhaisaikuisuuteen tultaessa. Keski- ja Etelä-Euroopan maissa liikunnan harrastuneisuus laskee tasaisesti, mitä vanhemmista ikäryhmistä on kyse. Pohjoismaissa harrastuneisuus tasaantuu keski-ikäisillä. Suomi on Pohjoismaista ainoa maa, jossa liikuntaharrastuneisuus alkaa lisääntyä jo 45 ikävuoden jälkeen. Ruotsalaisilla vastaava nousu nähdään vasta eläkeiässä, 60 ikävuoden jälkeen (Lintunen 2007, 28).

2.3 Liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Maailman terveysjärjestö WHO määrittää terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Tällä määritelmällä terveyden käsite on asetettu lähes mahdottomaksi saavuttaa, eikä sen mukaan terveys ole ainoastaan sairauksien ja toiminnanvajavuuden puuttumista. Vaikka terveyttä määriteltäessä viitataan usein WHO:n yllä olevaan määritelmään vuodelta 1948, ei terveys ole täysin yksiselitteisesti määriteltävä käsite. Ottawan asiakirjassa terveys nähdään elämän voimavarana ja jokaisen oikeutena. Terveys on arkielämän yleiskielen tuttu ja moniulotteinen sana, joka painottuu eri tieteenaloiilla eri tavoin. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008, 19.)

Suomen yleiskielessä hyvinvointi viittaa aineelliseen ja taloudelliseen vaurauteen, sekä hyvään henkiseen ja ruumiilliseen terveydentilaan (Kotimaisten kielten keskus 2015).

Hyvinvointi-käsite viittaa myös sekä yksilölliseen hyvinvointiin, jonka osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma, että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin osatekijöitä ovat elinolot (asuinolot ja ympäristö), työhön ja koulutukseen liittyvät asiat (työllisyys ja työolot) sekä toimeentulo (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Hyvinvointi on useiden tekijöiden summa, ja sen tekijät ovat sekä mitattavia asioita, kuten esimerkiksi terveys, elinolot ja toimeentulo, että yksilökohtaisia arvostuksia ja tuntemuksia. Yleensä hyvinvoinnin eri osatekijät tukevat toinen toisiaan (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008). Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla, jota muovaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen vaikuttavat myös elämänlaatuun ja sitä kautta yksilölliseen kokemukseen elämänlaadusta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Liikkuminen pitää yllä elimistön rakenteellista, toiminnallista sekä aineenvaihdunnallista terveyttä. Ihmisillä, jotka liikkuvat säännöllisesti, on tieteellisesti osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen fyysisesti passiivisiin henkilöihin verrattaessa. Liikunnalla on merkitystä lukuisten yleisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunnan merkitys näkyy myös toimintakyvyn säilyttämisessä sekä parantamisessa. Liikunnan positiivisia vaikutuksia ei voi varastoida, joten liikunnan on toistuttava säännöllisesti, jotta rakenteiden lujuus ja toimintakyky säilyvät. (Vuori 2011, 12; Alen & Rauramaa 2010, 30.)

Koska fyysisen aktiivisuuden lisääminen on erittäin tärkeää kansanterveyden kannalta, nousee myös ryhmäilmiöiden ymmärtäminen erittäin keskeiseksi tekijäksi. Ryhmässä liikkuminen ja tähän liittyvät ryhmäilmiöt ovat tärkeässä osassa organisoitaessa liikuntaa, jossa viihdytään ja jota halutaan harrastaa läpi elämän (Lintunen 2007; Rovio 2009, 14).

Vapaa-ajan säännöllisen fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä sekä parantavan psyykkistä ja fysiologista akuutin stressin sietoa etenkin keski-ikäisten ja sitä vanhempien miesten väestöryhmien kesken. (Vuori 2011, 43.)

Liikunnalla on todettu olevan suoraan sekä välillisesti lukuisia merkittäviä vaikutuksia yhteiskuntaan ja ympäristöön. Erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa harrastetun liikunnan on huomattu olevan merkittävä tekijä uuden sukupolven paitsi fyysiselle, myös henkiselle ja moraaliseksi kasvuksi ja kehitykselle. (Vuori 2003, 32.)

2.3.1 Liikunnan vaikutus miehen fyysiseen hyvinvointiin

Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lisäävän toiminnan. Fyysiseen aktiivisuuteen viitattaessa ei yleensä oteta huomioon psyykkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia ja seurauksia. Liikuntasuorituksessa elimistö toimii järjestelmänä, jossa eri osilla on omat, toisiinsa kytkeytyvät ja toisiinsa vaikuttavat tehtävät. Itse liikuntasuoritus syntyy hermoston, tuki- ja liikuntaelimistön muodostaman kineettisen ketjun toimintana. (Vuori 2010.)

Fyysinen aktiivisuus kuormittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä kokonaisvaltaisesti. Sydän- ja verenkiertoelimistö huolehtii luurankolihasien lisääntyneestä hapentarpeesta raskuuden aikana. Sydämen lyöntitiheyttä kutsutaan nimellä syke. Keskimäärin aikuisen ihmisen sydän lyö noin 60–80 kertaa minuutissa ja tätä sykkeen lepotilaa, ilman liikunnallisen aktiivisuuden vaikutusta, kutsutaan leposykkeeksi. Tavoitteellisen aerobisen harjoittelun vaikutuksesta sydämen le-

posyke voi laskea jopa 28–40 kertaan minuutissa. Liikkuessa sydämen syketaajuus nousee aina suhteessa kuormituksen rasittavuuteen eli intensiteettiin. Jokaisella ihmisellä on syketaajuuden maksimiarvo, niin sanottu maksimisyke, joka säilyy päivästä toiseen samana ja laskee noin yhden sykeasteen vuodessa. Harjoituksen yhteydessä syketaajuus tasaantuu maksimissaan, vaikka kuormituksen rasittavuus jatkaisikin nousuaan. Maksimisykettä voidaan karkeasti arvioida laskennallisesti esimerkiksi kaavalla: $220 - \text{oma ikä vuosina} = \text{HRmax}$, eli maksimisyke. (Haug, Sand & Sjaastad 1999, 302–309.)

Keuhkoihin virtaa happirikasta ilmaa levossa noin 5–7 litraa minuutissa. Kovassa rasituksessa keuhkokapasiteetti voi kasvaa lähes 20-kertaiseksi. Maksimaalinen hapenottokyky eli VO_2max kertoo hengitys- ja verenkiertoelimistön kyvystä kuljettaa happea maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa. Se voidaan ilmaista joko absoluuttisena tilavuutena litraa minuuttia kohden (l/min), tai yleisimmin kehonpainon huomioon ottavana suhteellisenä hapenottokykynä (ml/kg/min). Hapenotto kasvaa lineaarisesti rasituksen kasvaessa, kunnes VO_2max saavutetaan ja kasvu pysähtyy. Rasituksen edelleen kasvaessa lisäenergiantuotto tapahtuu anaerobisesti maitohappokäymisen avulla. Toistuva ja riittävällä intensiteetillä suoritettu aerobinen harjoittelu parantaa hapenottokykyä sekä aerobista kuntoa. Miehillä on keskimäärin korkeampi VO_2max -arvo kuin naisilla, mikä johtuu pienemmästä rasvaprosentista ja suuremmasta lihasmassasta. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2008.)

Minuuttitilavuudeksi kutsutaan sydämen pumppaamaa verimäärää minuutissa. Levossa aikuisen miehen sydän pumppaa verta noin viisi litraa minuutissa, mutta maksimaalisessa rasituksessa minuuttitilavuus voi nousta jopa 20–40 litraan. Rasituksessa lihakset tarvitsevat enemmän happirikasta verta solujensa käyttöön, minkä takia sydämen täytyy lyödä tiheämpään, jotta sydäimestä lähtevä verimäärä saadaan nopeammin liikkeelle. Sydän pystyy lisäämään jonkin verran myös yhden lyönnin aikana pumppaamaansa verimäärää eli iskuutilavuutta. Sydänlihas vahvistuu rasituksessa ja etenkin kestävyysurheilun on todettu olevan yhteydessä sydämen kokoon, rakenteeseen sekä toiminnallisuuteen, jolloin voidaan puhua ”urheilijan sydäimestä”. Hemoglobiini eli verenpuna on rautapitoinen happea sitova proteiini, joka kuljettaa punasolujen mukana pääosin happea, mutta jonkin verran myös hiilidioksidia. Miehillä on luonnostaan 10 prosenttia korkeampi hemoglobiinitaso naisiin verrattuna. Suomessa hemoglobiinipitoisuus ilmoitetaan yksikössä grammaa/litra ja miehillä normaali viiteraja on 134–167 g/l. Jos hemoglobiini putoaa alle viitearvon alarajan, kutsutaan tätä tilaa anemiaksi. (Haug, Sand & Sjaastad 1999.)

Terveysliikunnaksi määritellään liikunta, joka tuottaa sen syistä ja toteutumistavoista riippumatta terveydelle edullisia vaikutuksia mahdollisimman vähin haitoin ja riskein. Terveyttä tuottaakseen liikunnan on oltava usein toistuvaa, jatkuvaa ja harrastajansa kuntoon ja terveyteen nähden

kohtuullista (Vuori, 2010). UKK-instituutin kehittämään Liikuntapiirakkaan on kiteytetty terveystieteiden suositus 18–64-vuotiaille. Kestävyyskuntoa parannetaan liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntoa ja liikehallintaa on kehitettävä ainakin kaksi kertaa viikossa. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Liikuntapiirakka kiteyttää (18–64 v) viikoittaisen terveystieteiden suosituksen (UKK-instituutti 2009).

Terveystieteiden kannalta on tärkeää ymmärtää liikunnan kuormittavuuden, energiankulutuksen ja energianlähteiden käytön yhteydet. Lihakset käyttävät rasituksessa ensisijaisena energianlähteenään hiilihydraatteja sekä rasvoja, mutta näiden lisäksi energiaa voidaan saada myös proteiineista (Laaksonen & Uusitupa 2010).

Päivittäinen energiantarve jaetaan perusaineenvaihduntaan – johon vaikuttavat kaikki välttämättömien elintoimintojen (sydän- hengityselimistö ym.) kuluttama energia – aterioiden lämmöntuottoon sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen aktiivisuus jaetaan työhön, vapaa-ajan perusaktiivisuuteen ja liikuntaan. Fyysisen aktiivisuuden osuus on ihmisen päivittäisestä energiantarpeesta tavallisesti 15–30 prosenttia, joka pääosin koostuu työn ja vapaa-ajan perusaktiivisuuden energiankulutuksesta. Liikunnalla pystytään suurentamaan päivittäistä energiankulutusta, mikä on hyödyksi perusterveydelle. (Laaksonen & Uusitupa 2010.)

2.3.2 Liikunnan vaikutus miehen henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin perustuvat pitkälti henkilöiden omakohtaisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin, ja ovat siksi hyvin yksilöllisiä. Henkisiin hyvinvoinnin tekijöihin vaikuttaa usein myös fyysinen sekä sosiaalinen liikuntaympäristö yhdessä itse liikunnan kanssa. Liik-

kunnan psyykkisille vaikutuksille ei ole yhtä selkeitä ”vasteita” ja päteviä biologisia mekanismeja kuin liikunnan biologisissa, fysiologisten vaikutusten yhteydessä voidaan todeta olevan (Vuori 2003, 10). Liikunnan merkitystä käsitellään usein objektiivisesti havaittavien muutosten kautta, jolloin liikunta saa aikaan esimerkiksi kunnon kohentumista tai pienentää sairauden riskitekijöitä. Tässä liikunnan instrumentaalisessa merkityksessä liikunta nähdään välineenä jonkin hyvän saavuttamiseksi, joka toteutuu osittain myös liikunnan sosiaalisia merkityksiä tarkasteltaessa. (Telama & Polvi 2010, 628.)

Liikuntaa säännöllisesti harrastavat kokevat aloittelevia liikkujia useammin liikunnan positiivisia vaikutuksia, kuten esimerkiksi piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irrottavia, energisyyttä lisääviä sekä iloa tuottavia vaikutuksia. Aloitteleva liikkuja saattaa olla jännittynyt, eikä pysty nauttimaan liikunnasta samalla tavalla. Liikunta voi tuntua hyvinkin epämiellyttävältä, mutta liikunnan harrastamisen myötä, onnistumisten ja kokemusten kautta, sama liikunta voi muodostua henkilölle erittäin tärkeäksi. Ihmiset eivät myöskään usein koe samanlaista liikuntaa samoissa olosuhteissa samalla tavalla. Esimerkiksi koululiikunta on osalle oppilaista viikon kohokohta ja toiset tekevät kaikkensa, ettei heidän tarvitse osallistua tunnille. (Vuori 2003, 30.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta liikunta luo ystävyysuhteita ja tarjoaa aitoja elämyksiä. Liikunta itsessään tuo jo myönteistä ja aktiivista sisältöä elämään. Ryhmään tai yhteisöihin kuuluminen voi osaltaan vaikuttaa vielä myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen elämänmuodon omaksumiseen, sekä määrätietoiseen itsensä kehittämiseen. Liikunnasta saadaan erilaisia subjektiivisia kokemuksia ja elämyksiä, joiden takia liikunnalla on huomattavaa itseisarvoa yksilölle riippumatta siitä, minkälaisia muutoksia liikunta itsessään saa aikaan. (Vuori 2003, 33; Telama & Polvi 2010, 629.)

Kokonaisvaltaisemman ymmärryksen takia liikuntaa on alettu tutkia myös ihmisten kokemusten kautta. Se miten ihminen kokee, ymmärtää ja merkityksellistää liikuntaa on merkittävässä asemassa sekä liikuntapalveluiden tuottamisessa, että ymmärryksessä ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden edistämisessä (Pirnes & Tiihonen 2010). Liikunnan saralla on viime vuosina painotunut sosiaalisten vaikutusten tutkiminen ennen kaikkea sosiaalisena pääomana, joka suojelee syrjäytymiseltä, ja jopa lisää elinvuosia. (Pirnes & Tiihonen 2010.)

2.3.3 Liikunta yhteydessä suomalaisen miehen työelämään

Suomessa työvoiman korkea koulutustaso, vahva työetiikka, sukupuolten tasavertaisuus, työmarkkinajärjestelmän toimivuus ja työsuojelu- sekä työterveydenhuollon järjestelmä on luonut vahvat yleiset puitteet aikuisten kehitysympäristöksi. Nämä tekijät on arvioitu suomalaisen työ-

elämän laadun vahvoiksi puoliksi jo 1980-luvulla (Kirjonen 2001). Väestön hyvän työkyvyn on todettu lisäävän hyvinvointia ja näin tukevan työllisyyttä. Hyvän työkyvykkyyden merkitys on korostunut väestön ikääntyessä, ja täten se on myös erittäin tärkeä terveys- ja yhteiskuntapolitiininen tavoite sekä määränpää (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen 2006). Työikäisille liikunta on mahdollisuus hankkia virkistäviä ja vapauttavia kokemuksia, tasapainottaa päivittäisen elämän toimintoja, saavuttaa käytännöllisiä hyötyjä, sekä hoitaa kuntoa ja terveyttä. Yhteiskunnan kannalta tällainen työvoima on henkisesti ja fyysisesti jaksavampaa ja vähemmän sairastavaa. (Vuori 2010, 639.)

Jo Suomen perustuslaki määrää jokaiselle suomalaiselle oikeuden työhön (Kirjonen 2001). Silti tämän vuoden (2015) elokuussa työttömiä oli yhteensä 222 000, mikä on 26 000 enemmän kuin viime vuonna. Työttömiä miehiä oli yhteensä 119 000, joista työttömien miesten määrä oli kasvanut viime vuoden tilastoihin verrattuna 13 000 hengellä. (Tilastokeskuksen työvoimatutkimus 2015). Yksittäiselle ihmiselle työ voi olla hyvin merkityksellistä ja usein se on paljon muutakin kuin lainsäädännön rajaama elämänkenttä. Työ tarjoaa välttämättömän toimentulon lisäksi näkökulmia tulevaisuuden suunnittelulle sekä mahdollisuuksia päästä toimimaan muiden ihmisten kanssa. (Kirjonen 2001.)

Työeläkejärjestelmän tarkoituksena on turvata työntekijän taloudellinen toimeentulo vanhuuden ja työkyvyttömyyden varalta. Vanhuuseläkkeelle henkilö voi jäädä oman harkinnan mukaan 63–68 vuoden iässä (Työeläke, 2015). Työkyvyttömyyseläkkeelle joutuminen on ennenaikainen eläketapahtuma, joka on lähes aina epämieluisaa sekä työntekijälle että työnantajalle. (Keinänen 2006, 24.)

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2014 työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkettä sai 172 500 henkilöä, joista 20 500 (12 %) sai osatyökyvyttömyyseläkettä (Tilastokeskus 2015). Suuret kansantaudit sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet muodostavat suurimman ryhmän työkyvyttömyyseläkkeelle joutumiselle. Lähes yhtä paljon työkyvyttömyyttä aiheuttavat mielenterveydelliset sairaudet (Keinänen 2006, 25). Tilastokeskuksen viimeisimmän päivityksen mukaan vuonna 2014 työkyvyttömyyden aiheuttaneen sairauden suurimmat ryhmät olivat mielenterveyden häiriöt (40 %), tuki- ja liikuntaelinten sairaudet (28 %), verenkiertoelinten sairaudet (7 %) ja hermoston sairaudet (8 %). (Tilastokeskus 2015.)

Terveys on tärkeä työkykyyn vaikuttava tekijä ja yhteys näiden kahden tekijän välillä kulkee ennen kaikkea toimintakyvyn ja työn kautta. Hyvä terveys ei välttämättä takaa työkykyä, eikä vastaavasti heikentynyt terveys aina rajoita työkykyä. Tästä kertoo esimerkiksi työolobarometri, joka osoittaa että pitkäaikaissairauksista kärsivistä työntekijöistä yli puolet eivät kokeneet sairauden vaikuttavan työn tekoon ollenkaan. (Gould, Koskinen, Martelin & Sainio 2006). Liikunnan suo-

tuisten vaikutusten on kuitenkin todettu vaikuttavan työkyvyttömyyttä aiheuttavien sairauksien ennaltaehkäiseviin sekä hoitoa parantaviin vaikutuksiin. Monien tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että työikäisen väestön liikunnan harrastamisen edistäminen estää ennen aikaista työkyvyttömyyttä ja parantaa työntekijöiden henkilökohtaista kokemaa työkyvyttömyyttä. (Keinänen 2006; Nurminen 2002, 26.)

Työnantajien ensisijainen motiivi liikunnan tukemiselle on ehdottomasti työkyvyn ja -vireen ylläpitäminen (83 %). Muita motiiveja voivat olla muun muassa työntekijän terveydentilan kohentaminen (10 %) ja työpaikan ilmapiirin kehittäminen (5 %) (Aura 2006, 29). Työnantajilla on monenlaisia mahdollisuuksia tukea työntekijöidensä harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia, vieläpä verovapaasti. Työnantaja voi tukea työntekijänsä liikunnallisuutta muun muassa järjestämällä itse liikuntapalveluja tai -tiloja henkilöstön käyttöön, ostaa ja käyttää säännöllisesti ulkopuolisia liikuntapalveluita, järjestää liikunnallisia aktiviteetteja yhdessä työterveyshuollon kanssa, hankkia oman liikunnanohjaajan tai liikuntavastaavan työntekijöiden käyttöön tai antaa taloudellista tukea henkilökohtaisesti esimerkiksi tarjoamalla liikuntaseteleitä. (Aura 2006.)

3 Ryhmäilmiöt liikunnassa

Ryhmä mielletään yleensä useista henkilöistä koostuvaksi, mutta jo kaksikin ihmistä voi muodostaa ryhmän. Liikuntaryhmät ovat kuitenkin kooltaan yleensä kymmenen henkeä tai sitä suurempia. Isoissa liikuntakeskuksissa voidaan liikuttaa jopa kuuttakymmentä liikujaa yhdenaikaisesti, jolloin kyse on jo suurryhmästä. Tällainen suurryhmä on erittäin riippuvainen ohjaajastaan. Ryhmän lainalaisuudet muuttuvat merkittävästi ryhmäkoon muuttuessa ja muutokset vaikuttavat muun muassa ryhmän jäsenten käyttäytymiseen ja tämä asettaa samalla ryhmän ohjaajalle erilaisia haasteita. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 22–32.)

Ryhmään liitytään yleensä yhteisen tehtävän tai tavoitteen vuoksi, jonka saavuttaminen on ryhmän keskeisin motiivi. Muita yleisiä tunnusmerkkejä ryhmälle yhteisen tehtävän lisäksi on jäsenten määrä, riippuvuus toisista, tietoisuus omasta jäsenyydestä ja ryhmän jäsenistä, vuorovaikutus, toisiin vaikuttaminen, ryhmärakenteet ja ryhmädynamiikka. (Hogg & Vaughan 2005; Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 21.)

3.1 Ryhmän kehittyminen ja ryhmädynamiikka

Ryhmän kehitysprosessin ymmärtämiseksi on vuosin varrella esitetty erilaisia malleja. Yleisimmin kehitysvaiheita on kuitenkin kuvattu Bruce Tuckmanin (1965; teoksessa Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 90) jaon mukaisesti muotoutumis-, kuohunta-, normittamis-, toteutumis- ja lopetusvaiheilla. Näitä vaiheita ei voi kuitenkaan kaavamaisesti soveltaa käytäntöön, mutta nämä mallit auttavat ymmärtämään ryhmän muutoksia sekä ryhmädynamiikkaa. Jatkuvat muutokset ja niihin suhtautuminen yhdessä luovat ryhmädynamiikan. Sen tunnistaminen auttaa ennakoimaan ryhmien toimintaa ja vaikuttamista siihen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 88–89; Heimo-Vuorimaa 2008, 116.)

Muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenet hakevat omaa paikkaansa ja testaavat sekä ohjaajaa, että muita ryhmän jäseniä. Jännittyneisyys, varovaisuus ja jopa torjunta paistaa ryhmän jäsenistä läpi. Ohjaajalla on tässä vaiheessa merkittävä rooli epämiellyttävän ja ahdistavan tilanteen purkamisessa, sekä vapautuneen ja avoimen ilmapiirin luomisessa. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 90). Muotoutumisvaihetta voidaan kutsua myös alkavan ryhmän vaiheeksi tai riippuvuusvaiheeksi, jolloin ryhmä on hyvin riippuvainen ohjaajastaan. Ohjaaja toimii ryhmän keskiönä ja ryhmän jäsenet odottavat hänen vastaavan ryhmän toiminnasta sekä tekevän asioita ryhmän puolesta. Ryhmän jäsenten tutustuessa toisiinsa, helpottaa ohjaajaan kohdistuva paine ja työnjako onnistuu paremmin (Heimo-Vuorimaa 2008, 130).

Kuohuntavaiheessa edellisessä muotoutumisvaiheessa luotu hyväksi koettu ryhmähenki tuntuu kadonneen. Jäsenet ilmaisevat vahvasti mielipiteitään ja niissä saattaa esiintyä tyytymättömyyttä sekä pettymystä. Ryhmässä uskalletaan tuoda omat kannanotot esiin, mikä monesti luo jakautumista eri ryhmiin ryhmän sisällä. Alaryhmien väliset konfliktit ovat yleisiä, ja näiden avulla jäsenet ilmaisevat yksilöllisyyttään ja vastustavat ryhmän yhtenäistävää vaikutusta. Ryhmän normittamisvaiheessa ristiriidat alkavat käydä raskaaksi ja osittain ylivoimaisiksi. Ohjaaja sekä ryhmän jäsenet joutuvat usein ohjaajan toimesta palaamaan takaisin ryhmän asettamiin tavoitteisiin sekä sääntöihin. Syntyneitä ristiriitoja pyritään tiedostamaan ja käsittelemään, minkä jälkeen ilmapiiri yleensä vapautuu ja synnyttää yhteenkuuluvuudentunnetta (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 90).

Ryhmän kuohuttamis- ja normittamisvaihetta kutsutaan toisaalla myös ohjaajansa hylänneeksi ryhmäksi. Tunnusmerkit ovat samat ja ryhmän jäsenet testaavat omaa suhdettaan auktoriteettiin kohdistamalla perusteetontakin kritiikkiä ohjaajaa kohtaan. Kyseenalaistaminen kuuluu ryhmädynamiikkaan ja loppujen lopuksi edistää ryhmän yhteistyökykyä. (Heimo-Vuorimaa 2008, 132.)

Toteuttamisvaiheessa ryhmä on oppinut ratkomaan sisäisiä ongelmia rakentavasti ja vuorovai-
kutusta käytetään ongelmanratkaisun välineenä. Jäsenet ovat löytäneet oman paikkansa ryhmästä ja kantavat vastuuta tehtävistään (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 90–92). Toteutusvai-
hetta on kuvattu myös nimellä kypsän ryhmän vaihe (Heimo-Vuorimaa 2008, 133) tai toimivan työskentelyn vaihe (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 26).

Lopettamisvaiheessa ryhmän toiminta päättyy tai prosessiin tulee niin paljon muutoksia ja uusia aineksia, että ryhmä alkaa muistuttaa uutta alkavaa ryhmää. Joskus jäsenten on vaikea luopua ryhmästä, ja tästä johtuen erotyöskentely voi olla erittäin ratkaisevassa asemassa, jotta entisen ryhmän jäsenet voivat alkaa suuntautua uusiin ryhmiin ja uusiin haasteisiin (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 90–92). Joskus ryhmät vain yksinkertaisesti loppuvat, eikä ohjaaja voi, tai hänen ei tarvitsekaan voida asialle mitään (Heimo-Vuorimaa 2008, 134).

Ryhmät toimivat kaikissa ryhmän kehitysvaiheissa ja jotkut ryhmät käyvät eri vaiheita läpi useita kertoja. Ryhmä voi myös juuttua johonkin vaiheeseen, jolloin ohjaajan täytyy tukea ryhmän kehittymistä. Tärkeintä on, että sovittu tehtävä ja tavoite toteutuvat ja ryhmän toiminnasta pystytään myös keskustelemaan. (Heimo-Vuorimaa 2008, 133.)

Ryhmän kehitysvaiheiden ja siellä tapahtuvien muutosten lisäksi ryhmädynamiikkaan vaikuttaa merkittävästi ryhmän ohjaaja ja se miten hän ryhmää ohjaa. Ohjaajan merkitys korostuu mietittäessä ryhmän toimintaedellytyksiä. Muita ryhmädynamiikkaan vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ryhmän koko, tapaamisten säännöllisyys, ryhmän historia, ryhmään muodostuvat roolit,

ryhmän merkitys jäsenille, ryhmän aloitus ja ryhmän yhteinen tavoite. Myös avoin ja suljettu ryhmä vaikuttavat ryhmädynamiikkaan sekä ryhmän toimintaan merkittävästi. Ryhmästä, jossa jäsenet vaihtuvat ajoittain tai joka kerta, käytetään nimeä avoin ryhmä. (Heimo-Vuorimaa 2008.)

3.2 Ryhmäliikunta liikuntakeskuksessa

Ryhmäliikunnassa koetaan yhteenkuuluvuudentunnetta, vaikka tunnin aikana ei aktiivisesti syn-tyisikään vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä on helppoa olla ilman, että kokisi paineita vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Liikunnan harrastaminen on usein myös sosiaalinen tapahtuma. Ryhmäliikunta voi tarjota sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta elämyksiä harrastajalle ja sitä kautta lisätä kiinnostusta liikuntaan. Sosiaaliset suhteet voivat olla myös yksi liikuntamotiiveista. Ryhmään kuuluminen on tärkeä osa minäkuvan ja identiteetin kannalta. (Te-lama & Polvi 2005, 628–631.)

Monet tutkimukset ovat osoittaneet selvän yhteyden pitkäaikaisten liikuntatottumusten ja liikun-taan liittyvän yhteenkuuluvuuden tunteen välillä. Kuntoilijoista 90 % liikkuu mieluiten ryhmässä. Liikuntakeskuksen ryhmäliikunnan tulee sisällöltään olla nykyaikaista ja ajan hengen mukaista. Ryhmäliikunta on muiden alojen tapaan riippuvainen trendeistä, joka vaikuttaa ohjaajien vaate-tukseen, tunnilla käytettävään musiikkiin ja markkinoinnin luomaan mielikuvaan. Ryhmäliikunta-harjoittelun elämyksellistä arvoa nostavat ryhmädynamiikka, musiikki, ohjaajat, vaihtelevat ko-reografiat ja liikkeet sekä salin tilat ja viihtyvyys. Asiakkaat, jotka osallistuvat liikuntakeskuksen ryhmäliikuntaan, kokevat tunneilla liikunnallisen elämyksen, jota he myös jakavat ystävien ja tuttavien kesken liikuntakeskuksen ulkopuolella. Sali tai seura, joka onnistuu luomaan henkilö-kohtaisen suhteen asiakkaisiinsa, lisää asiakasuskollisuutta ja asiakaspysyvyyttä. (Aalto, Anti-kainen & Tanskanen, 2007, 20.)

4 Miesten liikunnallisuuden merkitystä selittävät tekijät

Liikunnan ja liikkumattomuuden tutkiminen merkityksellisyyden näkökulmasta on 2000-luvulla lisääntynyt huomattavasti. Lisääntyneestä tutkimustoiminnasta huolimatta miesten liikkumisen ja urheilemisen syistä ja merkityksistä ei tiedetä vielä kovinkaan paljon (Tiihonen 2013, 167–168). Liikuntasosiologi ja tutkija Arto Tiihonen on tutkinut liikuntasosiologiaa yli 30 vuoden ajan. Artikkelissaan Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä (Ojala & Pietilä 2013) hän käy läpi, miten hän on tutkinut kohtuullisen paljon liikuntaa harrastavien ikämiesten (56–75-vuotiaiden ryhmä) liikkumisen motiiveja ja merkityksiä.

Liikunnan merkitystä yksilöiden ja väestöjen terveydelle on arvioitu myös vaikuttavuuden, toteuttamiskelpoisuuden, taloudellisuuden, turvallisuuden sekä liikuntaan osallistuneisuuden kautta. Nämä kriteerit pohjautuvat kuitenkin pitkälti liikunnan tuottamiin vaikutuksiin fysiologisesta näkökulmasta. (Vuori 2010.)

Empiiristen tutkimusten ja yllä esitettyjen kriteerien perusteella tiedetään melko hyvin, kuinka paljon miehet liikkuvat ja minkälaisien keinojen kautta yksilöiden ja väestön terveyttä voitaisi edistää, mutta vastaus kysymykseen, miksi mies liikkuu, ei ole yhtä yksiselitteinen ja yhtä helposti tutkittavissa (Tiihonen 2013; Vuori 2010). Erään opinnäytetyössä teetetyn tutkimuksen testatut mieshenkilöt eivät harrastaneet liikuntaa pelkäämään terveys- ja kuntovaikutteiden vuoksi, vaan suuri merkitys oli harrastukselta saatavilla elämyksillä ja identiteettivaikutuksilla (Schneider-Lehto 2013).

Tiihonen (2011) on kehittänyt tutkimuksiaan varten itsearviointimenetelmän, jossa liikkuja arvioi omaa liikkumistaan erilaisten liikuntasosiologisten käsitteiden avulla. Liikkumisen itsearviointimenetelmän avulla saadaan erittäin tarkkaa tietoa yksilön, mutta myös erilaisten ryhmien liikkumisen määrästä, laadusta ja varsinkin merkityksistä. Menetelmä on yksinkertainen toteuttaa ja antaa arvokasta tietoa esimerkiksi liikuntaneuvonnan tueksi. Menetelmän kautta liikkumisen merkitystä voi testata, aivan kuten testattaisi liikkumiseen vaikuttavia fyysisiä tekijöitä. (Tiihonen 2011.)

Yksi itsearviointimenetelmän osa pohjautuu sosiaalihistorioitsija Henning Eichbergin (1987) kolmiosaiseen käsitteistöön (Ojala & Pietilä 2013, 171), jonka tekijöitä voidaan pitää myös liikkumisen perusmotiiveina. Näitä perusmotiiveita ovat suoritusurheilu, terveysliikunta sekä kokemusliikunta. Suoritusurheilulla tarkoitetaan liikkumista, jota motivoivat tulokset ja suoritukset sekä niiden parantaminen joko kuntoliikunnassa tai kilpaurheilussa. Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jota motivoivat sen terveys- ja

hyvinvointivaikutukset. Kokemusliikunnan motiiveina toimivat erilaiset kokemukset, elämykset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset ja tulkinnat. Motiivitekijät voivat olla päällekkäisiä ja liikuntamuotoa voi harrastaa yhdestä tai monesta eri syystä. (Tiihonen 2011; 2013.)

Kokemuksellisuuden tekijöitä Tiihonen (2011;2013) jakaa tutkimuksissaan seuraavasti:

- Elämyskokemuksiin, joilla tarkoitetaan liikuntakokemuksen tuottamaa henkilökohtaista, lähinnä psyykkiseen ja hetkelliseen mielihyvään ja nautintoon vaikuttavaa merkityksellistä kokemusta.
- Identiteettikokemuksiin, joilla tarkoitetaan merkityksellisiä liikuntakokemuksia, joilla on tai on ollut merkitystä sille, miten kokija ymmärtää itsensä tai miten muut arvioivat häntä.
- Osallisuuskokemuksiin, joissa viitataan kokemuksiin, jossa keskeistä on ollut osallistuminen ja osallisuus jossakin yhteisessä tekemisessä, esimerkiksi joukkueessa tai ryhmässä toimiminen tai perheen ja läheisten kanssa liikkuminen.
- Toimijuuskokemuksiin, joilla tarkoitetaan liikuntakokemuksia, joissa oma toiminta joko liikkujana, ohjaajana tai valmentajana on ollut liikkumisen lisäksi läsnä.

Liikuntamuotoihin ja niihin liittyviä ominaisuuksia Tiihonen jakaa viiteen eri ominaisuusryhmään. Tarkoituksena on arvioida ominaisuuksien toteutumista ja merkityksellisyyttä vastaajan harrastaman lajin kautta. Jako on tehty seuraavien ominaisuusryhmien mukaan: kestävyys/kunto, voima/nopeus, taito/tekniikka, peli/taktiikka ja ilmaisu/estetiikka. (Tiihonen 2011; 2013.)

Liikkumisen roolitusta tutkimuksessa on jaettu yksin liikkujiin, ystävien, kavereiden ja puolison kanssa liikkujiin, työkavereiden kanssa liikkujiin, työssä ja työmatkoilla liikkujiin sekä lasten ja perheen kanssa liikkujin. Tarkoituksena on arvioida, kuinka paljon vastaaja harrastaa liikuntaa kyseisessä roolissa. Rooleja voi olla samalla vastaajalla useita. (Tiihonen 2011; 2013.)

Henkilön oma laji voi olla elämyksellisesti tärkeä ja se tuottaa merkityksellisiä kokemuksia, mutta ei niinkään osallisuutta tai toimijuutta. Liikuntamuodon sisällä on suuria eroja kokemuksellisuudessa; joku tuottaa elämyksiä, joku vaikkapa enemmän osallisuutta. Erilaiset sekä erityyppiset lajit voivat olla kokemuksellisesti hyvinkin samankaltaisia, tai erota toisistaan merkittävästi. (Tiihonen 2011; 2013.)

4.1 Liikuntamotivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan monimutkaista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuottava ympäristö. Nämä yhdessä vaikuttavat siihen, millaiseksi henkilön motivaatio muodostuu (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48; Telama & Polvi 2010, 629). Myönteiset liikunnalliset elämykset sekä liikunnassa koettu yhteisöllisyys ja läheisyys lisäävät liikkumisen halua ja pitävät näin yllä liikuntamotivaatiota. Epämiellyttävät tunteet sekä epäonnistuneet liikunnalliset elämykset ovat monien aloittelijoiden liikunnan lopettamisen tai keskeyttämisen syy (Nupponen 2011, 43). Vaihtelevan ja monipuoliseksi koetun liikunnan onkin todettu edistävän sitoutumista liikuntaa kohtaan (Ojanen 2013, 105). Työikäisille terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja lisääminen voivat toimia jo itsessään aitoina motiiveina liikunnanharrastukselle. Ikääntyvillä liikunta turvaa toimintakykyä ja tätä kautta pidentää itsenäistä selviytymistä esimerkiksi kotioloissa (Lintunen 2007, 29).

Motivaatio vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen kahdella tavalla. Motivaatio toimii energian lähteenä saaden henkilön toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella. Motivaatio myös suuntaa henkilön käyttäytymistä. Jos pyrkimyksenä on saavuttaa jokin konkreettinen tulos, kuten viiden kilon painonpudotus, motivaatio ohjaa käyttäytymistä siihen suuntaan, että tavoite saavutetaan. (Lintunen 2007.)

Aikuisten liikuntaharrastusta on todettu motivoivan monenlaiset tekijät eli motiivit. Yleisimmiksi tekijöiksi ovat nousseet esimerkiksi terveysvaikutukset, painonhallinta, ulkonäön paraneminen, ystävien tapaaminen, virkistykseen, elämysten ja ilon kokemukset. Liikunnan harrastus on vaativaa toimintaa, kun sitä verrataan muihin vapaa-ajan viettotapoihin. Aikuisten liikunnan harrastamisen kanssa kilpailevat televisio, sosiaalinen media, arjen velvollisuudet sekä lasten harrastukset. Kun päätös liikunnallisen toiminnan eteen pitäisi tehdä, ihminen tarvitsee vahvan liikuntamotivaation, jotta liikunta voittaa paikalleen jäämisen. Lapsiperheissä aikuisten liikuntamyönteinen asenne heijastuu lapsiin. Liikuntamyönteisen asenteen on todettu vaikuttavan lasten ja nuorten aikuisiän liikuntakäyttäytymiseen positiivisesti. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67; Ojanen 2013.)

Pysyväisluonteista motivaatiota voidaan kutsua yleismotivaatioksi ja lopulliseen toteutukseen vaikuttavaa motivaatiota tilannemotivaatioksi. Molempiin motivaation muotoihin vaikuttaa yksilön koettu pätevyys eli se, kuinka hyvänä liikkujana hän itse itseään pitää. Jos liikuntaharrastuksen pohjalla on vahva yleismotivaatio, eivät pienet esteet haittaa harrastusta. Arkipäivän esimerkiksi voidaan tuoda se, että lenkille lähdetään vaikka sataisi vettä (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67).

Sosiaaliset suhteet, kuten ystävän lenkkikutsu tai ryhmän kehoitus, voivat myös vaikuttaa sekä yleismotivaatioon että tilannemotivaatioon. Sosiaalisesta kanssakäymisestä syntynyt tilanneteki- ja saattaa olla voimakas liikuntapäätökseen johtanut tekijä, jota on myös liikuntakampanjoinnissa käytetty menestyksekkäästi hyödyksi. (Telama & Polvi 2010, 630).

4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina toimivat tällöin ilo ja myönteiset tunnekokemukset, jolloin voidaan puhua jopa optimaalisemmasta motivaation muodosta. Sisäisesti motivoitunut henkilö tekee elämässään valintoja ja sitoutuu toiminnassaan tavoitettaan tukevasti. Sisäisesti motivoitunut henkilö jaksaa harjoitella ja harrastaa vaikka kohtaisikin välillä vastoinkäymisiä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50–51.)

Ulkoinen motivaatio on toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua ja se voi olla ristiriidassa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Ulkoisia motivaation tahoja voi olla esimerkiksi raha, maine tai arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51).

Laihdutusprojektissa ulkoisena motivaatitekijänä voi toimia myös palkattu henkilökohtainen valmentaja (personal trainer) tai puolison toive. Usein myös terveydentilan heikkeneminen toimii motivaatitekijänä, mutta valitettavan usein tämäkin on enemmän ulkoinen motivaatitekijä. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motivaation lähteet voivat toimia hyvinkin tehokkaasti, mutta pitkällä tähtäimellä on sisäisten motivaatitekijöiden huomattu olevan paljon tehokkaampia. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.)

4.3 Asenteet selittämässä liikuntakäyttämistä

Asenne on yksi sosiaalipsykologian merkittävimmistä käsitteistä. Viimeaikaisimmissa tutkimuksissa asenne on määritelty jonkin sellaisen kohteen arvioinniksi, josta yksilöllä on jokin käsite, joka voi myös olla hyvin niukka ja epämääräinen. Asenteella on aina jokin sosiaalinen suunta, voimakkuus sekä kohde, ja se koostuu tätä kohdetta koskevasta tiedosta ja siihen liittyvistä tunteista. Asenteet vaihtelevat myönteisistä kielteisiin, eikä asenne aina ole yksinomaan joko myönteinen, neutraali tai kielteinen. Arvioitaessa melkein pä mitä tahansa kohdetta ovat arviot jossain määrin ristiriitaisia ja kohteesta voi löytyä sekä myönteisiä että kielteisiä piirteitä. Asenteet syntyvät arkisessa vuorovaikutuksessa, toisten kertoman ja itse koetun pohjalta. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001; Erwin 2001.)

Myönteinen asenne merkitsee kiinnostusta ja sitä, että haluaa lähestyä ja ottaa kohteesta selvää. Torjunta ja kiinnostuksen puute on välttämiskäyttäytymistä, joka kertoo kielteisestä asenteesta kohdetta kohtaan. Asenteilla ja käyttäytymisellä on yhteyttä toisiinsa, mutta ne eivät missään tapauksessa suoraan vastaa toisiaan. Yhteys on lähinnä suuntaa antava, johon vaikuttavat lisäksi monet ulkoiset tekijät, eivät vain yksinomaan asenteet. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001.)

Asenteet ovat mukana kaikessa päivittäisessä toiminnassa ja niiden avulla tulkitaan ympäristöä, ohjataan käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa ja jäsennetään kokemuksia itselle mielekkääksi kokonaisuudeksi. Asenteet auttavat selittämään ja ymmärtämään maailmaa, ja niiden jakaminen hyvään ja pahaan antaa yksinkertaisen alueen toiminnalle, joka kuitenkin saattaa estää asioiden monipuolisuuden huomioimisen. (Erwin 2001; Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001.)

Suomalaisen väestön asenteet ja odotukset liikunnan terveellisyydestä on todettu olevan myönteisiä ja suuria, mikä ilmenee muun muassa yleisenä pyrkimyksenä lisätä omaa liikuntaa terveydellisistä syistä (38 % 15–64-vuotiaista ja 28 % 65–84-vuotiaista vuonna 1998). Myönteinen suhtautuminen väestön liikunnan asenteellisiin tekijöihin parantaa mahdollisuuksia lisätä väestön fyysistä aktiivisuutta. Näyttö liikunnan terveyshyödyistä on vahvistunut ja tieto liikunnan käyttötavoista on tarkentunut. Päätöksentekijöiden ja asiantuntijoiden käsitykset liikunnan merkityksestä ovat muuttuneet myönteisiksi, kuten uusi liikuntalaki, mittavan terveystoiminnan toteuttaminen ja valtioneuvoston hyväksymä periaatepäätös terveystoiminnan edistämiseksi osoittavat. (Vuori 2005.)

4.4 Mitä arvot ja mielipiteet ovat suhteessa asenteisiin?

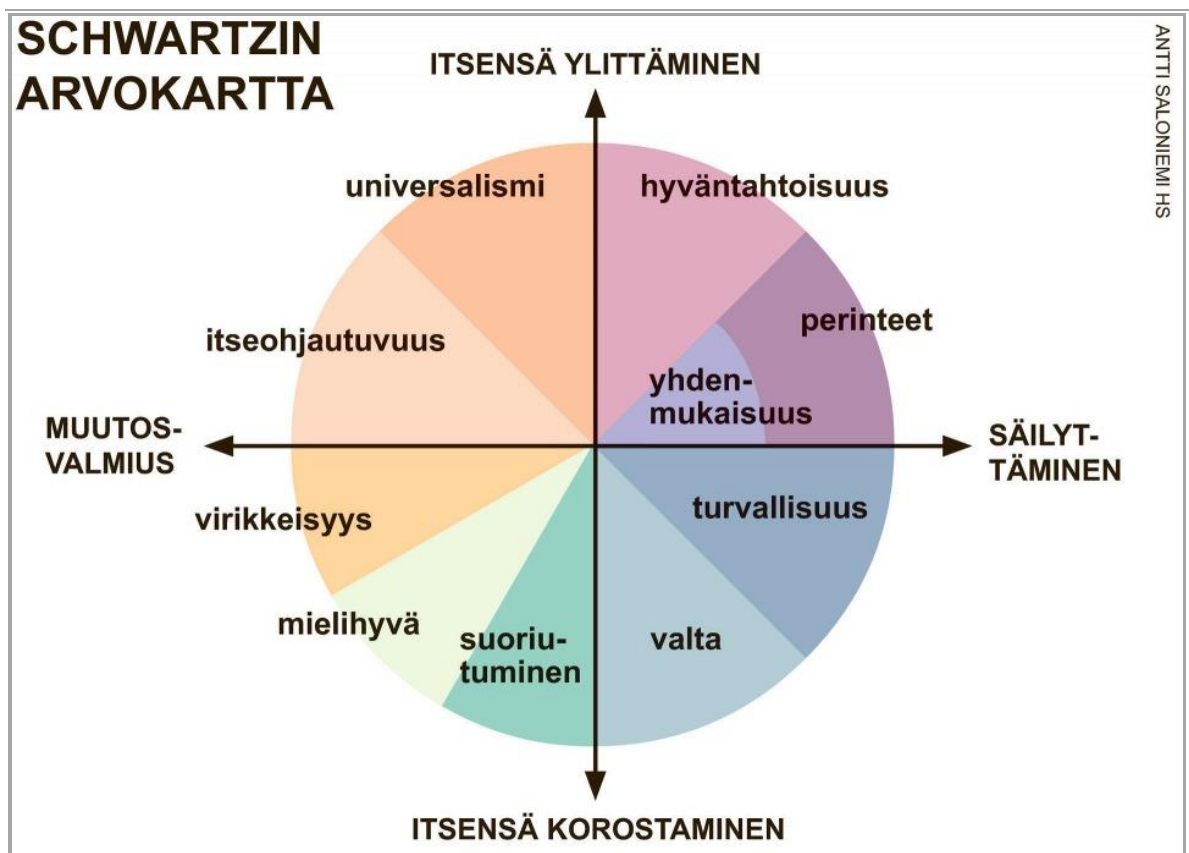
Asenne ja arvot ovat sosiaalipsykologiassa tarkkoja käsitteitä. Mielipide sen sijaan on vaikeammin määriteltävissä, mutta sitä voidaan pitää ilmaistuna asenteena. Asenteet ovat huomattavasti pysyvimpiä ja vakaampia kuin mielipiteet. Mielipiteet ja käsitykset esimerkiksi liikuntaa kohtaan muodostuvat asenteiden vaikutuksesta. Mielipide voi vaihtua suhteellisen nopeasti, mutta asenteen muuttuminen vaatii paljon enemmän aikaa ja tietoa. Mielipiteen nopeammin tapahtuva muutosprosessi johtuu siitä, että yksittäinen mielipide ei aina ole sidoksissa vaikuttavaan asenteeseen, jolloin muuttuminen on vaivattomampaa. Mielipiteet jotka kumpuavat asenteista ovat vaikeammin muutettavissa kuin ne mielipiteet, jotka eivät perustu yksilön asenteisiin. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 97; Havunen 2000, 21.)

Arvot ovat yleisiä käsityksiä tai uskomuksia suotavista päämääristä, sekä toivottavasta käyttäytymisestä ja niiden oletetaan olevan melko pysyviä. Arvot ovat asenteita laaja-alaisempia ja abstraktimpia, eikä niillä ole yhtä tarkkaa kohdetta kuin asenteilla. Arvojen avulla perustellaan

mielipiteitä ja käyttäytymistä, suunnitellaan tulevaa toimintaa ja voidaan yrittää antaa muille ihmisille tietynlainen kuva itsestä. Arvot toimivat ikään kuin standardeina arvioitaessa toimintoja. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 97.)

Arvojen ja asenteiden vaikutus näkyy myös liikuntakäyttäytymisessä. Liikuntaan asennoituminen sekä etenkin liikunnalliset arvot kehittyvät ja muokkautuvat jo lapsuudessa. Liikuntaa kohtaan vallitsevat arvot ja asenteet vaikuttavat siihen mitä, miten, milloin ja kuinka paljon liikuntaa harrastetaan. Lapsuudessa vanhempien antama esimerkki ja heidän suhtautumisensa liikuntaan vaikuttavat osaltaan siihen miten lapsi arvottaa liikuntaa ja miten hän asennoituu liikuntaa kohtaan niin lapsuudessa kuin aikuisiässä. (Puohniemi 2002.)

Arvohierarkiasta puhutaan, kun yksilöt laittavat omat arvonsa tärkeysjärjestykseen. Vastaavasti voidaan tarkastella myös ryhmän jäsenten keskuudessa tai kulttuurissa vallitsevaa keskimääräistä arvojen järjestystä. Vaikka eri kulttuureissa on arvojen järjestyksen suhteen eroja, kaikissa kulttuureissa on havaittu myös arvojen samankaltaisuutta, joka perustuu biologisiin sekä sosiaalisen elämän perusehtoihin. Shalom Schwartzin arvoteorian (teoksessa Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001; Helkama 2015) mukaan kaikissa yhteisöissä vallitsevat arvot voidaan luokitella seuraavanlaiseen kaavioon (kuvio 2):



Kuvio 2. Schwartzin arvokartta. (Mutanen & Saloniemi 2015.)

Pysyvyyden mukaan järjestykseen laitettuna arvot ovat pysyvimpiä ja mielipiteet vähiten pysyviä. Asenteet puolestaan sijoittuvat arvojen ja mielipiteiden välimaastoon. (Havunen 2000, 21.)

4.5 Ennakkoluulot asenteita selittämässä

Ennakkoluulolla tarkoitetaan johonkin henkilöön kohdistuvaa arviointia, joka perustuu arvioinnin kohteen kuuluvuuteen johonkin tiettyyn ryhmään. Ennakkoluulon on määritelty olevan ”kielteinen stereotyyppinen näkemys jostakin ryhmästä yhdistettynä kielteisiin tunteisiin tämän ryhmän jäseniä kohtaan”. Ennakkoluuloja voidaan pitää asenteen erikoistapauksena, joka toiminnan tasolla ilmenee syrjintänä. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005; Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001.)

Ennakkoluulot ovat sosiaalipsykologinen ilmiö, joka kertoo pääsääntöisesti suhtautumistavoista toisiin ihmisiin. Jokainen on joskus joutunut ennakkoluulojen kohteeksi, ja jokainen myös tekee oletuksia muista ihmisistä automaattisesti, jopa itse sitä tiedostamatta. Arkielämässä ennakkoluulot voivat näkyä suhteellisen vähäpätöisinä oletuksina, loukkaavana suvaitsemattomuutena, tai jopa eriasteisena väkivaltana (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005, 382). Monesti ajatellaan, että ennakkoluulot eivät enää nykyään hallitse ihmisten toimintaa, mutta ne ovat vieläkin varsin yleisiä. Myös radio, televisio ja lehdistö välittävät ja pitävät yllä ennakkoluuloja. Ennakkoluulot ovat sosiaalisesti ei-toivottuja ja voivat kohdistua nuoriin, vanhoihin, seksuaalisiin vähemmistöihin, fyysisesti tai psyykkisesti vammaisiin, yli- tai alipainoisiin, muuten ulkonäöltään tai toiminnaltaan poikkeaviin henkilöihin (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001.)

Arkipäivän ennakkoluulot ovat lieviä, kun tarkastellaan historian valossa yhteiskuntien ennakkoluuloisten asenteiden uhreiksi joutuneita. Rasismi eli syrjintä rodun tai etnisen taustan takia on johtanut kaikkein vastenmielisimpiin ja epäinhimillisimpiin toimintatapoihin historian saatossa. Vaikka avoin rasismi ja etniset ennakkoluulot ovat laittomia sekä moraalisesti tuomittavia, ja täten hillitsevätkin ennakkoluuloista käyttäytymistä, on niiden täydellinen kitkeminen lähes mahdotonta pitkän historiansa vuoksi (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005). Vallitsevien normien mukaan ennakkoluuloisuus on tuomittavaa, mikä johtaa kielteisten asenteiden salaamiseen. Epäsuorilla tutkimusmenetelmillä on kuitenkin havaittu esimerkiksi etniseen taustaan ja rotuun liittyvien ennakkoluulojen olevan yhä esillä. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001.)

Sata vuotta sitten ennakkoluuloja pidettiin synnynnäisenä ja vaistomaisena reaktiona. Tämä ei kuitenkaan kestä tieteellistä tarkastelua ja on siitä syystä jäänyt ajan saatossa pois. Toisen teorian mukaan ennakkoluulot ovat usein opittuja ja omaksuttuja jo varhaisessa oppimisen vaiheessa. Kontaktihypoteesin mukaan vähäiset kontaktit toisen ryhmän edustajiin saattavat selittää ennakkoluuloja ja toisaalta taas ennakkoluuloja on selitetty liittämällä ne autoritaariseen

persoonallisuuteen. Tällaiselle persoonallisuustyypille ominaista on perinteisissä arvoissa pitäytyminen, kielteinen suhtautuminen vähemmistöihin ja poikkeavuuksiin sekä johtajien kritiikiton seuraaminen. Ennakkoluuloisuuden uskotaan perustuvan ainakin osittain tietämättömyyteen (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005, 317; Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 96).

Korkeasti koulutettujen on havaittu olevan keskimäärin ennakkoluulottomampia. Koulutuksen myötä tietoisuus erilaisista vaihtoehdoista lisääntyy ja niiden arvoa opitaan ymmärtämään. Koulutuksen myötä ihminen pystyy käsittelemään monimutkaisempia asioita ja ymmärretään, ettei monikaan asia ole yksiselitteisesti myönteinen tai kielteinen. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 97.)

Tällä hetkellä turvapaikanhakijaprosessi on merkittävästi esillä Suomessa, mikä herättää suomalaisissa monenlaisia tunteita. Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt yhteensä puoli miljoonaa euroa turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskuksiin liikunnan järjestämisen tueksi vuosille 2015 ja 2016. Liikunnalla on todettu olevan iso merkitys turvapaikanhakijoiden kotouttamisessa sekä syrjinnän torjumisessa. Monilla paikkakunnilla paikalliset urheiluseurat tarjoavat jo liikuntamahdollisuuksia vastaanottokeskusten tai oman seuratoimintansa yhteydessä. Opetus- ja kulttuuriministeriön avustuksilla pyritään tukemaan tätä työtä ja rakentamaan siltoja turvapaikanhakijoiden ja kantaväestön välille, mikä on suuressa asemassa kielteiset ennakkoluulojen ja asenteiden muuttamisessa. (Grahm-Laaksonen 2015; Zacheus, Koski & Mäkinen 2011).

4.6 Identiteetti ja minäkäsitys

Identiteetti ja minäkäsitys ovat henkilöä itseä kokonaisvaltaisesti kuvaavia käsitteitä ja liittyvät läheisesti toisiinsa. Minäkäsitys on sosiaalinen ilmiö, jonka kautta ihminen oppii tuntemaan itsensä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Minäkäsityksenä voidaan pitää sitä tapaa, jolla ihminen määrittelee ja luokittelee itsensä. Minäkäsitys voi vaihdella, eri ominaisuudet painottuvat eri tavalla ajan, paikan ja vuorovaikutustilanteen mukaan. Tällöin ihmisellä on monta erilaista käsitystä itsestään. Minäkäsityksen sisältöön vaikuttavat sekä henkilön kulttuuri että kokemukset. Henkilön minäkäsitys vaikuttaa myös sosiaaliseen käyttäytymiseen, mikä heijastuu myös henkilön liikunnalliseen käyttäytymiseen. Minäkäsityksellä viitataan siihen, mitä ihmiset ajattelevat omista piirteistään, motiiveistaan tai omasta käyttäytymisestään. Tällöin ihminen ajattelee itseään objektina, toisten tarkastelun kohteena. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005; Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001.)

Joidenkin minäteoreetikoiden mukaan käsitys itsestä heijastaa muiden käsitystä meistä. Tähän heijastumaan vaikuttavat kuitenkin vain henkilölle itselle tärkeimpien ihmisten mielipiteet, jotka loppujen lopuksi valitaan omiksi. Minäkäsitys muotoutuu hyvin varhain vauvaiässä ja käsitys

muuttuu koko elämän ajan, koska se on riippuvainen ihmissuhteista, jotka osaltaan muuttuvat väistämättömästi elämän aikana. Vaikka toiset ihmiset ovat tärkeitä minäkäsityksen muodostumiselle, eivät he sitä yksistään kuitenkaan määrittele. Ihminen toimii myös itsenäisesti ja minäkäsitys muovautuu myös sitä kautta. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005, 361–364.)

Näkyvät ominaisuudet kuten pituus, paino, hiusten väri sekä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa opettavat näiden ominaisuuksien merkityksen kulttuurissa. Kulttuuri ja kulttuuriympäristö vaikuttavat minäkäsitykseen merkittävästi ja varsinkin ympäristöstä poikkeavat ominaisuudet liitetään minäkäsitykseen. Kun ihminen havaitsee eron, tietoisuus tästä poikkeavasta ominaisuudesta lisääntyy. Myöskään ihmisen minuutta ei ymmärretä kaikissa kulttuureissa samalla tavalla. Länsimaisessa kulttuurissa korostetaan yksilöä ja minän käsite keskittyy usein niihin ominaisuuksiin, jotka erottavat yksilön muista ihmisistä. Ihmisellä on aina minäkäsitys, vaikka hän ei siitä aina olisikaan täysin tietoinen. Kun ihminen tulee erityisen tietoiseksi itsestään, hän usein alkaa pohtia omaa riittävyttään ja suoriutumisensa tasoa. ”Mitä muut ajattelevat minusta”, nousee isoksi kysymykseksi tällaisen henkilön mielessä. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005.)

Karkeasti jaoteltuna minäkäsitys vastaa kysymykseen ”millainen olen”, identiteetti taas vastaa kysymyksiin ”kuka olen” ja ”mihin kuulun”. Identiteetin käsitettä on pyritty selkiyttämään jakamalla se persoonalliseen identiteettiin, joka viittaa henkilön ainukertaisiin ominaisuuksiin, jotka ovat seurausta yksilön omasta toiminnasta ja omakohtaisesta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Sekä sosiaaliseen identiteettiin, jolla tarkoitetaan sitä osaa minäkäsityksestä, joka pohjautuu ryhmän jäsenyydestä saatuihin kokemuksiin. Persoonallinen identiteetti mukautuu vähemmän tilanteiden mukaan kuin sosiaalinen identiteetti. Minäkäsitystä ja identiteettiä on lähes mahdotonta kuvata yksiselitteisesti, ja tämä johtuu ilmiöiden epästabiliista olemuksesta. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001.)

Monet tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan harrastamisella olevan positiivisia yhteyksiä miehen minäkäsitykseen. Koettu fyysinen pätevyys eli oma käsitys suorituskyvystään, joka voi erota todellisesta suorituskyvystä merkittävästi, on tärkeä tekijä etenkin nuoren minäkäsityksen kehityksessä. Minäkäsitys vahvistuu, jos liikunnan kautta saadaan positiivisia kokemuksia ja onnistumisia. Pelkoja ja estoja aiheuttavat liikunnalliset kokemukset taas vaikuttavat kielteisesti minäkäsitykseen. (Hakkari & Westerlund 1997.)

4.7 Miehen itsetunto

Itsetuntoa on tutkittu jo kautta aikojen hyvin perusteellisesti. Itsetunnolla tarkoitetaan joko myönteisiä tai kielteisiä tunteita itseään kohtaan. Itsetuntoon on usein myös yhdistetty omanarvontun-

to (Helkama, Myllyrinne & Liebkind 2009, 372). Liukkonen ja Jaakkola (2012) tuovat motivaatiosta puhuttaessa esiin myös ihmisen itsearvostuksen, joka on yhteydessä koettuun pätevyyyteen. Itsearvostuksella tarkoitetaan minäkäsitystä arvioivaa elementtiä, joka rakentuu kyvykkyyden kokemuksille. Näitä kyvykkyyksalueita ovat muun muassa sosiaalinen kyvykkyys, tunnekyvykkyys, älyllinen kyvykkyys sekä fyysinen kyvykkyys. Koetulla pätevyydellä taas tarkoitetaan henkilön luottamusta omiin kykyihinsä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.)

Hyvän itsetunnon omaava henkilö arvioi itseään yleensä myönteiseen sävyyn, kun taas itsetuntonaan heikolla on kielteisempi minäkäsitys. Itsetunto vaihtelee yksilöittäin ja se vaikuttaa mielen terveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Toiset pitävät itsestään yleisesti ottaen enemmän kuin toiset. Ihmisellä on tarve kohottaa omaa itsetuntoaan. Kun itsetunto on vaarassa, ihminen tekee alaspäin suuntautuvia vertailuja vakuuttaakseen itselle, että hän on parempi tai että asiat ovat paremmin kuin haluaa uskoa. Silloin vertaus itsensä kautta tapahtuu niihin, jotka ovat jossakin suhteessa huonompia, tai joilla asiat menee huonommin. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005, 372.)

Jos ihminen ei usko osaavansa jotakin, on hänellä taipumus välttää tilanteita, joissa tämä usko saa vahvistusta. Ihmiset, jotka ovat erittäin hyviä jossakin, saattavat taas jatkuvasti hakea uusia tilanteita todetakseen tämän yhä uudestaan. Liikunnan parissa ihmiset hakeutuvat helposti lajiin pariin jossa ovat jo entuudestaan hyviä tai kohtalaisia ja uusien taitojen opetteleminen pelottaa ja tuntuu epämiellyttävältä. Ihmisillä on todettu olevan tarve saada jatkuvasti lisää tietoa siitä, kuinka hyviä he todellisuudessa ovat. Viime kädessä ihminen testaa kykyjään vertailemalla itseään toisiin ihmisiin. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005, 371.)

Miesten ja naisten itsetunto on erilaatuinen ja miesten valinnanvapaus kulttuurissamme on naisia pienempi. Miesten itsetunto on pääasiassa suorituskeskeinen ja menestykseen sidottu. Tällainen laadullinen erilaisuus miesten ja naisten itsetunnon välillä on seurausta kasvatuksesta ja kulttuurin myötä tulevasta minäkuvan erilaisuudesta. Miehet ja naiset arvostavat minäkuvassaan täysin eri piirteitä. Suurin ero miesten ja naisten itsemäärittelyssä eli minäkuvassa, on siinä, miten he vertaavat itseään muihin ja millainen suhde heidän mielestään vallitsee heidän ja muiden ihmisten välillä. Miesten minäkuvassa korostuu yksilöllisyys, riippumattomuus ja itsenäisyys. Tällöin miesten itsetuntokin on yhteydessä riippumattomuuteen, itsenäiseen päätöksentekoon ja asiavastuunottamiseen, ei niinkään sosiaaliseen tai ihmissuhdevastuuseen. Tutkimuksissa on todettu että miehillä on hyvä itsetunto, kun he tuntevat täyttävänsä sukupuoleensa kohdistetut rooliodotukset, joihin kuuluvat riippumattomuus, itsenäisyys, erillisyys muista ja tunne, että he ovat parempia kuin muut. (Keltikangas-Järvinen, 1998, 62-66.)

5 SATS ELIXIA liikunta- ja hyvinvointipalvelujen tuottajana

Työ- ja elinkeinoministeriön raportin mukaan liikunta- ja hyvinvointipalvelut ovat merkittävä kasvukohde taloudellisesta laskusuhdanteesta huolimatta. Liikuntatoimialalla, jonka koko on Suomessa vähintään 5,5 miljardia euroa, merkittävästi kasvavia segmenttejä ovat terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tuotteet ja palvelut, liikuntamatkailu ja urheilutapahtumat sekä liikuntalähtöiset viestintä-, viihde- ja lifestyle-tuotteet ja -palvelut. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014.)

Kysyntä liikuntapalveluille on jatkuvaa: vuosina 2007–2011 liikuntapalvelut ovat toimialavertailussa osoittaneet kasvua noin 38 prosenttia. Kuntokeskusten neljän viime vuoden kasvu on ollut peräti 62 prosenttia. Tätä selittää se, että ala on voimakkaasti keskittynyt kansainvälisiin ketjuihin, mikä on tuonut markkinoille paljon pieniä kuntosaliryittäjiä. Työ- ja elinkeinoministeriön raportin (2014) mukaan kuntokeskusmarkkinat alkavat kuitenkin olla jo täynnä ja sille mahtuu vain pieniä erikoistuneita kuntosaleja. Liikuntaliiketoimintaan vaikuttavista trendeistä painottuvat erityisesti terveystietoisuuden lisääntyminen, ikääntyvien määrän kasvu, kilpailu ihmisten vapaa-ajasta sekä sosiaalisten ja henkisten tarpeiden korostuminen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014.)

5.1 Liikuntapalveluiden kysyntään vaikuttavat megatrendit

Megatrendi on maailmalla jo pidempään vaikuttanut iso ilmiö, jolla on selkeä kehityssuunta, ja joka jatkuu vuosia tulevaisuuteen. Trendi on megatrendiä paikallisempi tai vaikutukseltaan pienempi ja se on kestänyt vähemmän aikaa. Liikuntapalveluihin vaikuttavia trendejä ovat muun muassa elämäntapojen erilaistuminen, vapaa-ajan roolin vahvistuminen sekä terveys, hyvinvointi ja pitkäikäisyys. (Helsingin seudun liikenne -kuntayhtymä, HSL, 2015.)

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra julkaisi lokakuussa 2014 viimeisimmän trendilistansa 2014–2015, joka hahmottelee suuria yhteiskunnallisia muutoksia. Trendilistaan on koottu 13 tulevaisuuden kannalta keskeistä globaalia, joskus hitaastikin etenevää, muutosilmiötä. Alla olevassa kuviossa 3 megatrendit kuvataan painotuksen mukaan eri värikoodeilla, joista liikuntaan vaikuttavat erityisesti keltaisella kuvatut ja osa punaisella kuvatuista trendeistä. (Sitra 2014.)

Megatrendit | Sitra 2014/2015



Kuvio 3. Painotuksen mukaan ryhmitellyt megatrendit: Keltainen = hyvinvointiin painottuva, punainen = yhteiskuntaan painottuva, sininen = talouteen ja rakenteisiin painottuva, vihreä = ympäristöön painottuva ja violetti = kompleksisuuden painottuva meta-/megatrendi. (Sitra 2014.)

Terveystietoisuus lisääntyy ja hyvinvoinnista näyttää muodostuvan entistä keskeisempi tavoite niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla ihmisten keskittyessä entistä enemmän itsensä toteuttamiseen. Tämä synnyttää uusia hyvinvointia lisääviä palveluita, jotka entistä enemmän yksilöityvät. Yhteiskuntien sisällä yksilöiden suhteellisen hyvinvoinnin eriarvoisuus kasvaa, mikä näkyy yksilötasolla kuiluna rikkaiden ja köyhien välillä. Taloudellisesti hyvin toimeentulevilla on mahdollisuus panostaa yksilöllisiin liikuntapalveluihin, kuten esimerkiksi personal training -palveluihin. (Sitra 2014.)

Taidot haastavat tiedot -megatrendissä itseohjautuvuus ja elämänhallintataidot sekä innostuminen ja kokeilunhalu vaikuttavat enenevässä määrin myös liikuntaharrastuksissa. Ihmisten eliniän pitenemistä edistävät sekä elintason nousu että teknologioiden kehitys. Terveystieteiden kehitys ja sairauksia ennaltaehkäisevät elämäntavat pidentävät elinajanodotetta monessa maassa jopa yli 100 vuoden. Senioreiden määrä kasvaa, esimerkiksi suurin ikäluokka Euroopassa tulee olemaan 50–80-vuotiaat. Liikuntakeskusten kannalta ikäihmiset ovat merkittävä kuluttajaryhmä, jolla on varaa maksaa myös liikuntapalveluista. (Sitra 2014.)

Suuret yhteyskunnalliset muutokset tapahtuvat kaupungeissa, joista vuoteen 2025 mennessä yli 10 miljoonan asukkaan megakaupunkeja on maailmassa yli 30. Tällä hetkellä Suomessa yli 70 prosenttia asuu kaupungeissa, ja on ennustettu, että lähitulevaisuudessa suomalaisista jopa neljä viidestä asuu kaupungeissa. Tämä ilmiö selittää sen, että esimerkiksi uusia SATS ELIXIA liikuntakeskuksia perustetaan kaupunkien keskustoihin. Yhteisöjen voimaantuminen näkyy esimerkiksi niin, että vertaistukiverkostoista muodostuu yhteiskuntien perusrakenne. Omalta osaltaan myös kaupungistuminen kasvattaa yksin asuvien määrää, mikä vahvistaa sosiaalisten ja henkisten tarpeiden korostumista. Vaikka jatkuvasti puhutaan yksilöllisyyden lisääntymisestä, kaipaavat ihmiset elämäänsä yhteisöllisyyttä: ihmiset haluavat toimia yhdessä, mutta omista lähtökohdistaan. Tämä osin selittää SATS ELIXIA:n ryhmäliikuntatuntien suosiota. (Sitra 2014.)

Yhdysvaltalainen ohjaajien ja personal trainereiden yhdistys ASCM julkaisee vuosittain TOP 10 -listan tulevista liikuntatrendeistä. Liikuntatrendien listauksesta vuodelle 2016 kymmenenneltä sijalta löytyy jooga. Joogan suosio on tällä hetkellä kaikkialla maailmassa vahva, mikä perustuu joogan mahdollisuuksiin löytää mitä erilaisimpia tuntikehyksiä tuotteen ympäriltä (K&F Professional, 2015). SATS ELIXIA:n ryhmäliikuntatarjonta vastaa tähän jatkuvasti kasvavaan kysyntään tarjoamalla tuntitarjonnassaan muun muassa Ashtanga Yogaa, Classical Yogaa, Easy Yogaa, Hatha Yogaa, Hot Mojo-tunteja, Yin Yogaa, Yoga Fire & Soul- sekä Yoga for Athletes -tunteja. SATS ELIXIA:n ryhmäliikuntavastaava Fredrik Sjöberg kertoo yhden näkyvimmistä liikuntatrendeistä olevan liikuntamuoto, jossa voimaharjoittelu yhdistetään liikkuvuusharjoitteisiin. Kovatehoisten HIT-treenien sekä joogamuotojen suosioiden kasvu tullaan jatkossa paketoimaan yhteen. Sjöberg uskoo SATS ELIXIA:n tarjoavan jatkossa enemmän treenimuotoja, joissa treenataan sekä liikkuvuutta että voimaa. Tällä hetkellä nämä trendit kulkevat rinnakkain, mutta vielä vahvasti erillään toisistaan. (SATS ELIXIA 2015; Sjöberg 2015).

5.2 SATS ELIXIA:n visio ja yhteinen historia

"We will make the Nordic people healthier and happier". Nämä sanat kiteyttävät SATS ELIXIA:n vision vuonna 2015. Yrityksellä on vahva halu vaikuttaa merkittävästi pohjoismaalaisten terveyteen ja elämänlaatuun. SATS ja ELIXIA ovat toimineet erillisinä, alan kilpailevina yrityksinä vuoteen 2014 saakka, jonka jälkeen yhteinen taival pohjoismaiden suurimpana kuntokeskusketjuna alkoi. (SATS ELIXIA 2015.)

SATS tuli markkinoille vuonna 1995 halunaan muuttaa ajan kuntosali-imagoa, jonka ihanteena olivat isot lihakset ja huippuunsa treenatut vartalot. Harvat kokivat olevansa tervetulleita, eikä tavallinen kuntoilija usein uskaltanut astua kuntosalimaailmaan. Konsepti haluttiin rakentaa tavallisen kuntoilijan näkökulmasta, jotta jokainen tuntisi itsensä tervetulleeksi. Konsepti saavutti

sittemmin menestystä ja laajeni muihin Pohjoismaihin Ruotsin, Tanskan ja Suomen johtavien liikuntayritysten ostojen voimin. (SATS ELIXIA 2015.)

ELIXIA-kuntokeskukset lanseerattiin vuonna 2001 ja selkeänä strategiana oli tarjota alan paras palvelu ja harjoittelukokemus. Painopiste oli laadukkaissa kuntokeskuksissa ja huippuvälineissä. Vuoden 2013 lopussa ELIXIA:lla oli 61 kuntokeskusta Norjassa, Suomessa ja Ruotsissa. Vuoden 2014 yhdistymisen jälkeen SATS ELIXIA:sta muodostui Pohjoismaiden suurin kuntolualan yritys. Tällä hetkellä Pohjoismaista löytyy yhteensä noin 160 keskusta ja jäsenmäärä on yhteensä noin 418 000. Yhdistymisen myötä Ruotsin ELIXIA:t siirtyvät SATS-tuotemerkin alle, kun taas Norjan ja Suomen kuntokeskukset jatkavat toimintaansa kahdella eri tuotemerkillä. (SATS ELIXIA 2015.)

SATS ELIXIA tarjoaa modernia ja toiminnallista harjoittelua, personal training -palveluita sekä ryhmäliikuntatunteja Suomen, Norjan ja Ruotsin suurimmissa kaupungeissa. Pyrkimyksenä on auttaa jäseniä harjoittelussa myös keskusten ulkopuolella erilaisten digitaalisten palvelujen avulla. SATS ELIXIA on liikuntamarkkinoilla aktiivisessa roolissa innovaatioiden kehittäjänä ja yritys lanseeraa jatkuvasti uusia liikuntamuotoja sekä uusia digitaalisia palveluja treenin tueksi. (SATS ELIXIA 2015.)

SATS ELIXIA on osa Altorin (51 %) ja TryghedsGruppenin (49 %) omistamaa Health & Fitness Nordicia (HFN), joiden pääomistajilla on yhteinen visio kuntoilualan jatkuvasta kehittämisestä Pohjoismaissa. SATS ELIXIA:n liikevaihto on noin 311 miljoonaa euroa ja yritys työllistää Pohjoismaissa yli 8 000 työntekijää, mikä vastaa noin 2 000 kokopäiväistä työpaikkaa. (SATS ELIXIA 2015.)

Jokainen SATS ELIXIA -liikuntakeskus on jäsenprofiililtaan, kooltaan ja tarjonnaltaan hieman erilainen. Osa keskuksista on selkeästi profiloitu jollekin tietylle asiakasryhmälle, mikä näkyy suoraan tuntitarjonnassa. ELIXIA Länsiväylä oli muutamia vuosia sitten profiloitunut vahvasti naisten tanssikeskukseksi, jossa tanssilliset tuotteet luovat pohjan ryhmäliikuntalukujärjestykselle. Kysynnän, ohjaajien sekä asiakaskunnan muuttuessa tarjonta on muokattu palvelemaan laajempaa kohderyhmää. Tällä hetkellä ELIXIA Länsiväylä ei ole selkeästi profiloitunut millekään tietylle kohderyhmälle, vaan keskus haluaa palvella asiakkaita vauvasta seniorikäviöihin. SATS ELIXIA tarjoaa alan laajimman ryhmäliikuntatarjonnan tarjoamalla yhteensä 62 erilaista ryhmäliikuntatuntia. Miesten ryhmäliikuntakäyttämisen on todettu olevan kasvusuunnassa, vaikka edelleen naiset käyttävät yli 70 prosenttia ryhmäliikunta-palveluista. (SATS ELIXIA 2015; Hase 2015.)

6 Tutkimusongelma, -tavoitteet ja sitä tukevat tutkimusmenetelmät

Perinteinen kuntokeskusala on kehittynyt valtavasti pelkästä kuntosalitoiminnasta kohti monipuolista palvelukonseptia, jonka tarkoituksena on tarjota olemassa oleville asiakkailleen yhä laajemmin erilaisia ryhmäliikuntakokonaisuuksia. Tämän tutkimuksen tarkastelussa on painotettu erityisesti kohderyhmän ryhmäliikuntakäyttäytymistä.

Tarkemmin opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä ELIXIA Länsiväylällä Espoossa treenaavien miesasiakkaiden ryhmäliikuntakäyttäytymiseen, sekä asenteisiin ryhmäliikuntaa kohtaan. Tutkimuksen avulla on tarkoitus selvittää, onko jäsenten keskuudessa kysyntää nimenomaan miehille suunnatuille ryhmäliikuntatuotteille. Jokaisen treenaajan jäsenmaksuun sisältyy sekä sali- että ryhmäliikuntapalvelut, mutta vain murto-osa miesasiakkaista käyttää ryhmäliikuntapalveluita. Tämän vuoksi tutkimuksella yritetään löytää tekijöitä, joiden avulla miehiä innostettaisiin osallistumaan jo olemassa oleville ryhmäliikuntatunneille, jolloin miehet pystyisivät monipuolistamaan harjoitteluaan ja samalla he voisivat kokea saavansa jäsenmaksulleen enemmän vastinetta. Tutkimuksessa kartoitettiin samalla aktiivisten miesasiakkaiden tyytyväisyyttä ELIXIA Länsiväylän palveluita kohtaan.

Tutkimusongelmat:

- Miksi miehet eivät käytä ryhmäliikuntapalveluita, vaikka maksavat siitä jäsenmaksunsa yhteydessä?
- Millaista miesten ryhmäliikuntakäyttäytyminen tällä hetkellä on?
- Millaisilla tekijöillä miesten ryhmäliikunta-aktiivisuutta saataisi nostettua?
- Pitävätkö asenteet ja ennakkoluulot ryhmäliikunnasta ”naisten jumppana” edelleen paikkansa?

Tutkimuksen suoran analysoinnin lisäksi syventävänä metodina on käytetty ristiintaulukointia. Ristiintaulukoinnin avulla selvitetään eri muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia ryhmäliikuntakäyttäytymiseen. Riippuvuus- tai riippumattomuustarkastelussa on tutkittu, onko tarkastelun kohteena olevan ryhmäliikuntakäyttäytymisen jakauma erilainen selittävän muuttujan (kuten koulutusaste, ikä, liikuntatottumukset) eri luokissa.

Ristiintaulukoinnin avulla ryhmäliikuntakäyttäytymiselle on pyritty etsimään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Onko jäsenyyden elinkaarella vaikutusta ryhmäliikuntakäyttäytymiseen?
- Onko iällä merkitystä ryhmäliikuntakäyttäytymiseen?

- Onko koulutusasteella vaikutusta ryhmäliikuntakäyttäytymiseen?
- Onko aikaisemmalla liikuntatottumuksella vaikutusta ryhmäliikuntakäyttäytymiseen?
- Onko aiemmin harrastetulla lajilla vaikutusta ryhmäliikuntakäyttäytymiseen?
- Kokevatko ryhmäliikuntaan osallistuvat ja/tai pelkästään kuntosalipalveluita käyttävät saavansa rahoilleensa vastinetta?

6.1 Tutkimuksen lähtökohta ja tavoitteet

Tässä luvussa pyritään kuvaamaan tutkimusongelmaa laajemmin ja siihen liittyviä työssä tavoiteltavia osakokonaisuuksia. Samanaikaisesti kappaleessa on kuvattu niitä tutkimusmenetelmiä, jotka koetaan keskeiseksi työn läpisaattamisessa.

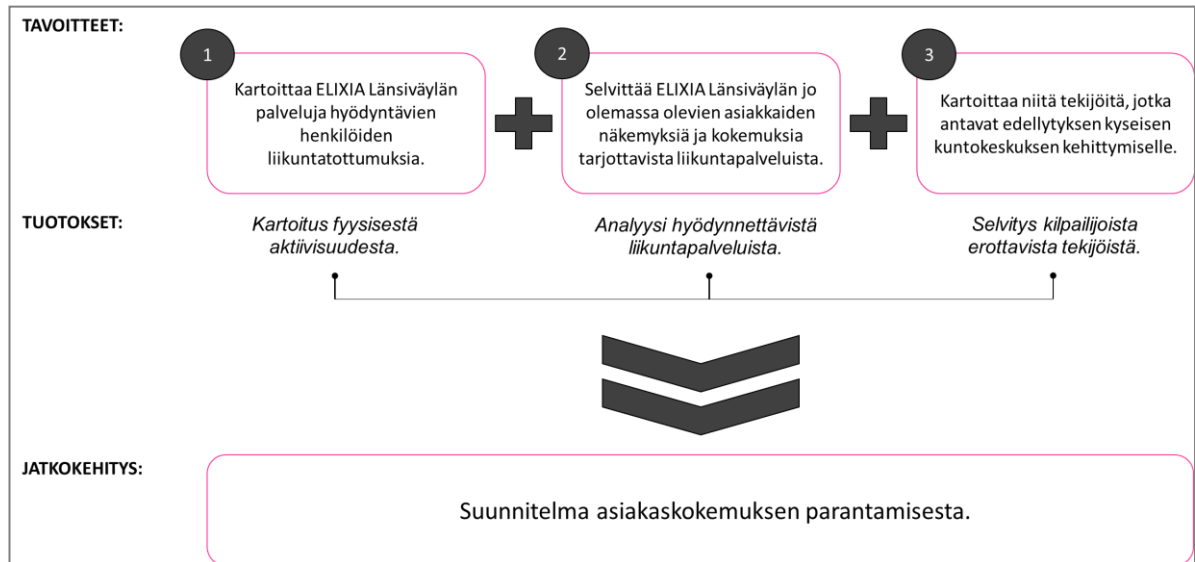
Lähtökohtaisesti aikuisiässä oleville miehille suunnattujen liikuntapalveluiden tuottaminen on osoittautumassa hyvin haasteelliseksi, minkä johdosta niihin tulee tulevaisuudessa kiinnittää erityistä huomiota. Ongelmana on hyvin usein se, ettei kyseisestä aiheesta ole tehty merkittäviä selvityksiä kuvaamaan niitä arvoja ja odotuksia, joita erityisesti miespuoliset liikkujat pitävät tärkeinä liikuntapalvelujen tarjoajia valitessaan. Siksi liikuntapalveluja koskevat selonteot nähdään enemmän tai vähemmän kuvaavina, eivätkä tältä osin omaa merkittävää palveluelinkeinoelämää tukevaa tietoa.

Työn haastavuuden vuoksi myös tutkimustyön tavoitteet ovat verraten moninaisia, ja ne jakautuvat kolmeen keskeiseen tavoitteeseen (kuvio 4). Tutkimustyön ensimmäisenä tavoitteena on kartoittaa ELIXIA Länsiväylän palveluja hyödyntävien henkilöiden liikuntatottumuksia (kartoitus fyysisestä aktiivisuudesta). Työhön on koottu jo olemassa olevan teorian avulla ne keskeiset ominaispiirteet, jotka mahdollistavat asiakaslähtöisen liikuntapalvelutarjonnan tuottamisen.

Toisena tavoitteena on selvittää ELIXIA Länsiväylän jo olemassa olevien asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia tarjottavista liikuntapalveluista (analyysi hyödynnettävistä liikuntapalveluista). Tutkimustyön kannalta keskeinen asiayhteys on, että tarkastelun alla olevan kuntokeskuksen asiakaskunta koostuu sekä miehistä että naisista, mutta pääosin vain naiset hyödyntävät ELIXIA Länsiväylän tuotteistettuja palveluita. Siksi tutkimustyöllä on mahdollista osoittaa myös suuntaa antava kuvaus miesten liikuntatottumuksista ja odotuksista palvelutarjoajaa kohtaan.

Vaikka tutkimustyössä tehdään myös yleistävä tarkastelu liikuntapalveluista, on muistettava, että tutkimuksen lähtökohtana on ensisijaisesti ELIXIA Länsiväylän toiminta ja sen tarjoamat liikunta- ja lisäpalvelut, profiloituen jatkossa juuri miesten liikuntapalveluiden tuottamiseen ja parantamiseen.

Kolmantena tavoitteena on kartoittaa niitä tekijöitä, jotka antavat edellytyksen kyseisen kuntokeskuksen kehittymiselle (selvitys kilpailijoista erottavista tekijöistä). Kartoituksen avulla mahdollistetaan ELIXIA Länsiväylälle toteutettava kehittämissuunnitelma, jonka avulla luodaan paremman asiakaslähtöisyyden kautta kilpailuetua muihin alueella vaikuttaviin liikunnallisiin palveluihin tarjoaviin tahoihin.



Kuvio 4. Tutkimustyön kolme keskeistä tavoitetta.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä toteutetut tutkimusmenetelmät perustuvat ELIXIA Länsiväylän miespuolisten jäsenten fyysisen aktiivisuuden selvittämiseen, sekä kehittymishaasteiden ja paineiden kuvaamiseen ja tarkastelemiseen. Yleisesti on osoitettu, että tietyn ympäristön ominaispiirteitä kuvaava tieteellinen tutkimus pohjautuu ns. soveltaviin tieteisiin, joiden pyrkimyksenä on samanaikaisesti sekä havaintojen ja käytännönläheisyyden hyödyntäminen. Tällöin tutkimusten kautta on mahdollista synnyttää uutta, toimialakohtaista tietoa, ja toisaalta myös elinkeinoelämää palvelevaa, potentiaalista käytännön hyötyä sisältävää tietoa. Hermeneuttisen tieteenkäsityksen mukaan tämän kaltaisen tutkimuksen tavoitteena on luoda ymmärrys toimialasta. (Olkkonen 1994; Karvonen 2002.)

Tämä ELIXIA Länsiväylän liikuntakeskukselle suunnattu kysely nähdäänkin ns. mixed methods -lähtöisenä tutkimusmenetelmänä, jossa tutkimukselle kahta keskeistä lähestymistapaa, kvantitatiivista eli määrällistä ja kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, ei nähdä toisiaan poissulkevinä, vaan pikemmin toisiaan täydentävinä menetelminä (Greene & Caracelli 1997). Tässä tutkimustyössä käytettyä kvantitatiivista menetelmää on hyödynnetty kuntokeskuksen toimintaedellytyksiä tukevien vastausten analysoinnissa.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus perustuu ilmiön merkityksen tai tarkoituksen selvittämiseen sekä kokonaisvaltaisen ja syvemmän käsityksen muodostamiseen olemassa olevasta ilmiöstä. Kerätyn lähdeaineiston avulla tehdään luokittelu, joka kootaan ilmiön ympärillä kuvatuista havainnoista. Tämä induktiivisen toteutustapaan pohjautuva tiedonkeruu on toteutettu ns. primäärin tiedon avulla. Primäärillä tiedolla tarkoitetaan tutkijan itsensä toteuttamia kyselyitä ja syvähaastatteluita, joiden avulla on osoitettu asiakkaiden näkemyksiä, havaintoja ja kehitystarpeita tutkimuksen alla olevasta toimintaympäristöstä. (Eskola & Suoranta 2000; Anttila 1998.)

Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä voivat olla mm. tutkimuksen aineiston hankinnan tapahtuminen luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Keruumenetelmissä suositaan metodeja, joissa tutkittavan ääni ja näkökulmat pääsevät esille. Tiedonhakekeinojen ollessa hyvinkin vapaa- muotoisia, saattavat ne tällöin muistuttaa paljon arkielämän tavallisia vuorovaikutustilanteita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125.)

Tutkimusmenetelminä kvantitatiiviselle ja kvalitatiiviselle lähestymistavoille on käytetty kahta eri toteutustapaa, strukturoitua verkkokyselyä (liite 1), sekä tästä saatavia vastauksia tukevaa osallistuvaa havainnointia. Webropol-verkkokysely toteutettiin ELIXIA Länsiväylän asiakkaille syyslokakuun (2015) taitteessa. Jotta kuva kuntokeskuksen miespuolisten jäsenten liikunnallisista tottumuksista ja hyödynnettävistä palveluista olisi ollut mahdollisimman luotettava, pyrittiin kyselyille saavuttamaan vähintään 80 hengen otos.

Verkkokyselyllä on mahdollisuus saavuttaa ainoastaan toimintaympäristöä kuvaava selvitys, eikä sen pohjalta ole edellytyksiä luoda selkeitä suuntaviivoja ELIXIA Länsiväylän liikuntapalveluita kehitettäessä. Tästä johtuen pyrkimyksenä oli täydentää verkkokyselystä saatuja tuloksia osallistuvalla havainnoinnilla ryhmäliikuntaohjaajan roolissa sekä asiakaspalvelutyöntekijänä. Havainnoinnin avulla saatiin tietoa siitä, toimivatko miespuoliset jäsenet todella niin, kuin he sanovat toimivansa. Havainnoinnin etuna oli, että sen avulla saatiin välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön ja eri ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin on katsottu myös sopivan menetelmäksi varsinkin silloin, kun tutkittavilla on kielellisiä vaikeuksia (esim. lapset) tai haluttaessa tietoa, josta tutkittavat eivät mielellään kerro haastattelijalle suoraan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004). Näiden toisiaan täydentävien menetelmien avulla on mahdollista laatia ELIXIA Länsiväylän liiketoimintaa tukeva kehittämissuunnitelma, jonka avulla vastaajien toiveita toteutetaan tulevaisuudessa mahdollisuuksien ja resurssien mukaan.

6.3 Tutkimuksen otanta ja perusjoukko

Määrällisessä tutkimuksessa otannan onnistuminen on yksi keskeisistä tekijöistä. Otannan avulla pyritään saamaan isosta perusjoukosta eräänlainen pienoismalli, joka kuvaa ja vastaa mahdollisimman paljon perusjoukkoa. Otantamenetelmiä on useita, mutta kaikille menetelmille ominaista on satunnaisuus, joka mahdollistaa kenen tahansa tulevan valituksi lopulliseen otantaan samalla todennäköisyydellä (Valli 2001, 102).

Tämän tutkimuksen perusjoukkona olivat ELIXIA Länsiväylän aktiiviset miesasiakkaat. Perusjoukko valittiin satunnaisella otannalla elo-syys- ja lokakuussa (2015) sisään kirjautuneiden miesjäsenten keskuudesta, joilla oli aktiivinen jäsenyys kyselyn lähetyshetkellä. Tutkimuksen kysely lähetettiin kahdellesadalle henkilölle. Vastattuja kyselyitä palautui yhteensä 84 kappaletta eli vastausprosentti on 42. Vastausten lisäksi kysely oli avattu yhteensä 20 kertaa, mutta näissä tapauksissa kyselyä ei saatettu loppuun asti. Perusjoukkoon kuului sekä ryhmäliikuntatunneilla käyviä asiakkaita sekä henkilöitä, jotka eivät käytä kyseisiä palveluita ollenkaan. Jakoa näiden kahden ryhmän välillä ei tehty, vaan kysely on lähetetty sattumanvaraisesti molempiin ryhmiin kuuluville henkilöille. SATS ELIXIA -liikuntakeskusten alaikäraja on 15 vuotta, joten tutkimuksen ikähaitari jakautuu 15 ikävuoden ja sitä vanhempien mieshenkilöiden välille.

ELIXIA Länsiväylällä on yhteensä noin 3 200 kotikeskusjäsentä. Tästä jäsenmäärästä noin 1 000 henkilöä eli 31 prosenttia on miehiä. Jäsenen kotikeskus määräytyy jäsen sopimuksen solmimisvaiheessa siihen keskuksen, mihin henkilö jäsenyytensä haluaa luoda. Sopimustyyppin perusteella jäsen pystyy usein käyttämään useampia keskuksia, jolloin kotikeskuksella ei ole niin suurta merkitystä. Sopimustyyppit mahdollistavat sen, että jäsenen ei tarvitse edes asua samalla paikkakunnalla, jossa hänen virallinen kotikeskuksensa sijaitsee. Tästä syystä tutkimukseen valittiin henkilöt liikuntakeskuksessa käyntien kirjautumisten perusteella, jotta voitiin varmistaa heidän käyttävän nimenomaan ELIXIA Länsiväylän palveluita. Jäsen saattaa itse mieltää kotikeskukseksensa sen mukaan, minkä keskuksen palveluita hän käyttää eniten, vaikkei se olisikaan hänen virallinen kotikeskus järjestelmän mukaan.

6.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä liikuntakeskus ELIXIA Länsiväylän kanssa, joka sijaitsee Länsi-Espoossa. SATS ELIXIA -keskuksia löytyy pääkaupunkiseudulta yhteensä 15 kappaletta, joista kymmenen on ELIXIA-keskuksia ja viisi SATS-keskusta. Helmikuussa 2016 keskuksia tulee olemaan pääkaupunkiseudulta 16, kun uusi ELIXIA Citycenter avaa ovensa ystävänpäivänä. Vaikka tutkimus toteutettiin yksittäisen liikuntakeskuksen asiakkaille, tutkimustuloksia on tarkoitus hyödyntää koko konsernin palvelutarjontaan, niiltä osin kuin se nähdään mahdolliseksi.

6.4.1 Testiryhmä

Ennen kyselylomakkeen viimeisimmän version lähetystä tutkimuksen varsinaiselle kohderyhmälle, kysely testattiin ulkopuolisella testiryhmällä, joka koostui 18:sta aktiivisesti liikuntaa harrastavasta, jääkiekkoa pelaavasta miehestä. Iältään testiryhmän henkilöt olivat 22–33 -vuotiaita ja he tunsivat toisensa entuudestaan. Testiryhmän henkilöt eivät tienneet tutkimuksen tarkoitusta, eikä sitä kerrottu heille etukäteen. Henkilöt olivat tulossa sisäpyöräilytunnille, osa omasta tahdostaan, osa joukkueesta koetun ryhmäpaineen alla. Henkilöistä osa käyttää ryhmäliikunta-palveluita muun harjoittelun ohella, osa ei ollut koskaan osallistunut ohjatulle tunnille.

Testiryhmä vastasi alustavaan kyselyyn ennen tuntia ja tunnin jälkeen vielä nimenomaan heille suunnattuun palautelomakkeeseen. Jokainen vastasi kyselyyn omatoimisesti ja itsenäisesti. Sisäpyöräilytunnin ohjaajan roolissa tein havaintoja sekä tunnin aikana, että haastattellessani henkilöitä tunnin jälkeen. Testiryhmän vastausten, haastatteluiden ja havaintojen pohjalta muokkasin varsinaista kyselyä paremmin tutkimusongelmia vastaaviksi.

Tutkimuksen asenteellisen osuuden tutkiminen osoittautui jo kyselyn laadintavaiheessa haastavaksi, minkä vuoksi halusin kartoittaa asenteellisuutta tällä ulkopuolisella testiryhmällä. Asenteet ovat pohjimmiltaan kuvitteellisia rakenteita ja niiden olemassa oloa ei kyetä näkemään, eikä mittaamaan suoraan. Ihmisen asenteista päästään selville muun muassa havainnoimalla heidän käyttäytymistään. Muita lähestymistapoja asenteiden tutkimiseen ovat muodolliset asenneasteikot, vapaamuotoiset menetelmät sekä projektiiviset tekniikat. Havainnointi tutkimusmenetelmänä asenteiden yhteydessä saattaa tuntua luontevalta, mutta on kuitenkin yksi mutkikkaimmista lähestymistavoista, sillä käyttäytymisellä ja asenteilla ei ole täysin suoraviivaista, johdonmukaista yhtenevyyttä. Havainnoinnin yhteydessä voi tulla lukuisia tekijöitä sekoittamaan havainnointia ja esimerkiksi sosiaalisen paineen vaikutus yksilöön korostuu. (Erwin 2001.)

Testiryhmän henkilöt poikkesivat joiltakin osin varsinaisen tutkimuksen koehenkilöistä. Testiryhmän henkilöt tunsivat toisensa entuudestaan ja yhteisen harrastuksen myötä heidän ryhmädynamiikkansa on täysin erilainen kuin normaalilla avoimen ryhmän ryhmäliikuntatunnilla, jossa henkilöt eivät tunne toisiaan. Tällaista ryhmää testatessa on vaarana, etteivät henkilöiden omat mielipiteet ja asenteet tule esille täysin muuttumattomina. Sosiaalisten paineiden vaikutuksesta yksilö ei ehkä pysty ilmaisemaan ryhmänormin vastaisia poikkeavia asenteita, koska hän saattaa pelätä syrjäytymistä ryhmästä, joka vaikuttaa hänen asemaansa ryhmän jäsenenä (Erwin 2001; Rovio, Lintunen & Salmi. 2009). Tästä johtuen testiryhmän jäsenet eroteltiin vastaamaan kyselyyn itsenäisesti, ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä ja kyselyn vastaukset käsiteltiin nimettöminä.

6.4.2 Kyselylomakkeen laatiminen ennen lähetystä

Kyselylomakkeella toteutetussa määrällisessä tutkimuksessa on sekä hyviä että huonoja puolia. Laadintavaiheessa tulee kiinnittää erityistä huomiota kysymysten asetteluun ja yksiselitteisyyteen. Kysymysten muoto voi aiheuttaa virheitä tutkimustuloksiin, jos vastaaja ei ymmärrä kysymystä niin kuin kysymyksen laatija oli sen tarkoittanut. Rakenteessa tulee kiinnittää huomiota kyselyn pituuteen sekä kysymysten lukumäärään. Jos lomake on pitkä, jättävät vastaajat usein kokonaan vastaamatta tai vastaavat huolimattomasti. Lisäksi on hyvä miettiä lomakkeen selkeyttä, ulkoasua, kysymysten loogista etenemistä sekä vastausohjeiden tarpeellisuutta. Kysymysten sanamuoto on hyvä muotoilla vastaajalle henkilökohtaiseksi ja kysymykset eivät saisi olla johdattelevia. (Valli 2001, 100–101.)

Tutkimuksen vastausaktiivisuutta miettiessäni päätin toteuttaa kyselyn alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen nettipohjaisella Webropol-kyselyllä, jonka lähetin koehenkilöille sähköpostitse saatekirjeineen (liite 2). Kysely pohjautui testiryhmälle paperisesti teetettyyn kyselypohjaan, jonne tein tarvittavia lisäyksiä sekä tarpeettomien kysymysten poistoja. Asenteellisiin näkökulmiin käytin sekä testiryhmässä nousseita että arkielämän havainnoinnin yhteydessä esiin tulleita ennakkoluuloja ja asenteita, pyrin kuitenkin välttämään johdattelevuutta ja asenteiden tietoista istutusta vastaajalle.

Kyselylomakkeella on mahdollisuus esittää runsaasti kysymyksiä, etenkin hyödyntämällä valmiita vastausvaihtoehtoja. Luotettavuutta muihin metodeihin verrattuna parantaa kysymysten esitys samassa muodossa jokaiselle koehenkilölle, ja tutkija ei myöskään itse vaikuta olemuksellaan tai läsnäolollaan vastauksiin. (Valli 2001, 101.) Jaottelin kysymykseni kahden pääotsikon alle; perustiedot ja ELIXIA Länsiväylän palvelut sekä ryhmäliikuntakäyttäytyminen. Perustiedot koskivat vastaajan henkilökohtaisia tietoja sekä liikunnallista aktiivisuutta. Perustiedoissa kartoitin myös vastaajan mielipiteitä ELIXIA Länsiväylän yleistä palvelua kohtaan.

Ryhmäliikuntakäyttäytymisen yhteydessä vastaajat jakautuivat vastaustensa perusteella kahteen ryhmään; ryhmäliikunnassa käyviin sekä ryhmäliikuntapalveluita käyttämättömiin miehiin. Ryhmäliikuntakäyttäytymisen yhteydessä kartoitin miesten ryhmäliikunta-aktiivisuutta, sekä asenteita ryhmäliikuntaa kohtaan. Valitsin kyselylomakkeeseeni suorita-, avoimia-, sekä monivalintakysymyksiä. Syntymäaikaa kysyin tarkoituksella suoralla kysymyksellä, sillä halusin nähdä ikäjakauman tarkasti tulosten tulkintavaiheessa, jonka perusteella jaoin vastaajat itse ikäryhmiin. Monivalintakysymyksissä käytin tietoisesti neliportaista vastausvalikkoa, sillä tiesin väittämien olevan hieman haastavia ja osittain arkoja vastaajalle. Vastausvaihtoehdot ”täysin samaa mieltä”, ”hieman samaa mieltä”, ”hieman eri mieltä” ja ”täysin erimieltä” pakottivat vastaajat valitsemaan puolensa. Avoimilla kysymyksillä pyrin täydentämään aikaisempi-

en kysymyksiä vastauksia. Sähköisessä kyselyssä, esimerkiksi käytetyssä Webropol-kyselytyökalussa, vastaamista voi ohjata muun muassa rajaamalla vastausten pituutta, sallimalla monivalintakysymysten yhteydessä vain yhden vastauksen antamisen ja ohjaamalla kenttiin kirjoitettavien vastausten sisältöä esimerkiksi numeeriseksi. (Tilastokeskus 2004.) Tämä auttaa saamaan tutkimuksen tulokset juuri halutussa muodossa.

Hyvin laaditun nettipohjaisen kyselyn, joka toimii moitteetta myös mobiililaitteissa, etuna on ehdottomasti vastaamisen vaivattomuus. Kyselyyn vastaaja ei pääse tutkimaan seuraavia kysymyksiä etukäteen, koska sovellus johdattaa vastaajan kysymys kysymykseltä eteenpäin. Kyselyn reititys helpottaa vastaajaa, jos hänen ei tarvitse miettiä mihin kysymykseen hänen tulisi vastata. Mikäli kysymykset latautuvat hitaasti ja vastaaja joutuu odottamaan seuraavaa kysymystä, on vaarana, että vastaaja jättää kyselyn kesken. (Tilastokeskus 2004.) Automaattista reititystä käytin kysymyksessä ”osallistutko ryhmäliikuntatunneille?” Vastaukset ”en” ja ”en varsinaisesti käy tunneilla, mutta ”olen joskus kokeillut” ohjautuivat vastaamaan kysymykseen, joilla pyrittiin selvittämään vastausta tutkimusongelmaan: miksi miehet eivät käy ryhmäliikuntatunneilla ja mitkä tekijät saivat heidät käymään? ”Kyllä” vastanneet ohjattiin vastaamaan heidän ryhmäliikuntakäyttäytymistä koskeviin kysymyksiin, kuten esimerkiksi, millä tunneilla he käyvät? Kuinka usein? Mille tunneille he osallistuvat? Mikä sai heidät alun perin osallistumaan ryhmäliikuntatunneille?

Ennen valmiin kyselyn lähetystä testasin sovelluksen toimivuutta neljällä koehenkilöllä. Kokeen yhteydessä kelloin jokaisen vastaajan vastausajan, jonka perusteella laskin keskiarvon kyselyn vastausajasta. Näin pystyin antamaan realistisen ajan kyselyyn vaadittavasta ajasta saatekirjeen yhteydessä, mikä on monelle vastaajalle erittäin tärkeä tekijä kyselyn osallistumisen kannalta.

6.4.3 Valmiin kyselylomakkeen lähetys

Selainkäyttöisten sovellusten edut tutkimuskäytössä ovat ilmeisiä, koska kyselyn toteuttaminen on nopeampaa ja edullisempaa kuin posti- tai puhelinkyselyinä. Pääsääntöisesti vastaaja lähettää vastauksensa saman tien saatuaan lomakkeen täytetyksi, mutta sähköisissä kyselyissä on myös mahdollista sallia vastaajan keskeyttää vastaaminen, tallentaa vastauksensa ja jatkaa vastaamista myöhemmin. Tuloksien tallentamisesta johtuvat virheet vähenevät, koska erillinen tallennusvaihe jää tulosten käsittelyprosessista pois. Kysely tavoittaa vastaajat heti, ja tulokset ovat heti vastaamisen jälkeen nähtävissä, ja lisäksi vastausten kertymistä voi seurata reaaliaikaisesti. (Tilastokeskus 2004.)

Valmis kysely lähetettiin perusjoukolle maanantaina 5.10.2015 ja vastausaikaa annettiin reilu viikko, tiistai-iltaan 13.10.2015 saakka. Lähetyspäiväksi valittiin tarkoituksella arkipäivä, jotta sähköposti ei hukkuisi viikonlopun sähköpostien joukkoon. Kyselyn lähetyksen jälkeen suurin osa vastaajista vastasi kyselyyn todennäköisesti heti sen luettuaan, sillä suurin osa vastauksista palautui 1–2 päivän sisällä lähetyksestä. Saatekirjeen ja otsikkokentän sanavalintoja mietin tarkasti, jotta sain muotoiltua sen niin, ettei viesti menisi suoraan roskakoriin. Saatekirjeen otsikoksi tarkentui lähetysvaiheessa otsikko: ”Hei, ELIXIA Länsiväylällä treenaava mies. Nyt vastaamalla sinulla on mahdollisuus vaikuttaa ja voittaa!”. Ennen kyselyn päättymistä lähetin vielä muistutusviestin sunnuntaina 11.10.2015 kyselyyn osallistumisesta (liite 3). Muistutusviestin jälkeen vastauksia kertyi vielä noin 15 kappaletta.

Pääsääntöisesti selainpohjaisilla sovelluksilla toteutettuihin kyselyihin vastaaminen on helppoa ja kätevää. Toisaalta sähköiset kysely-ympäristöt poikkeavat usein toisistaan ja pienetkin ongelmat vastaamisessa hämmentävät ja askarruttavat vastaajia. Myös tietoturvakysymykset saattavat nousta esiin. (Tilastokeskus 2004.) Kyselyn analysoinnin yhteydessä näin, että saatujen vastausten lisäksi kysely oli avattu yhteensä 20 kertaa. Tällöin kyselyä ei kuitenkaan ollut saatettu loppuun asti, mikä saattaa johtua teknisistä ongelmista, vastaajan mielenkiinnon menetyksestä tai kyselyn pituudesta.

7 Tutkimustulokset

Tutkimuksen kysely lähetettiin kahdellesadalle ELIXIA Länsiväylällä treenaavalle mieshenkilölle, joilla oli aktiivinen jäsenyys kyselyn lähetyshetkellä. Vastauksia kyselyyn palautui yhteensä 84 kappaletta eli vastausprosentti on 42. Vastausten lisäksi kysely oli avattu yhteensä 20 kertaa, mutta näissä tapauksissa kyselyä ei oltu saatettu loppuun asti. Kyselyyn vastanneista 82 % on ELIXIA Länsiväylän kotikeskusasiakkaita.

Työn haastavuuden vuoksi myös tutkimustyön tavoitteet ovat verraten moninaisia, ja ne jakautuvat kolmeen keskeiseen tavoitteeseen: 1) kartoitus ELIXIA Länsiväylän palveluja hyödyntävien miesten liikuntatottumuksista, 2) analyysi ELIXIA Länsiväylän miesasiakkaiden näkemyksistä ja kokemuksia tarjottavista liikuntapalveluista, 3) selvitys tekijöistä, jotka antavat edellytyksen kyseisen kuntokeskuksen kehittymiselle.

Tavoitteiden asetannan ja tutkimustulosten avulla mahdollistetaan ELIXIA Länsiväylälle toteutettava kehittämissuunnitelma, jonka avulla luodaan paremman asiakaskokemuksen kautta kilpailuetua muihin alueella vaikuttaviin liikunnallisiin palveluihin tarjoaviin tahoihin. Alla olevassa taulukossa (taulukko 1) on yhteenveto niistä keskeisistä tutkittavista ilmiöistä, joiden muuttaminen mittaavaan muotoon antaa mahdollisuuden luoda uutta, toimialakohtaista tietoa, ja toisaalta myös elinkeinoelämää palvelevaa, potentiaalista käytännön hyötyä sisältävää tietoa.

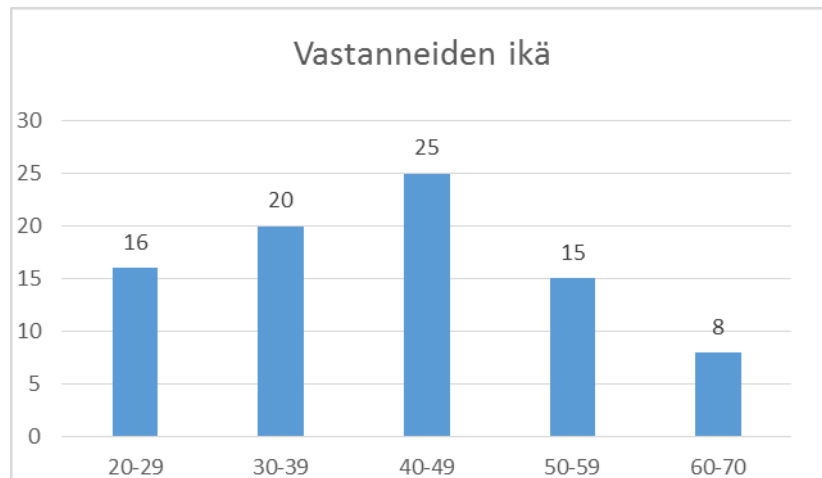
Osakokonaisuus	Selite	Analysointimenetelmä
Vastaajien taustatiedot	Ikä	Frekvenssi- ja prosenttijakauma
Vastaajien taustatiedot	Koulutusaste	Frekvenssi- ja prosenttijakauma
Vastaajien taustatiedot	Jäsenyysaika	Frekvenssi- ja prosenttijakauma
Vastaajien taustatiedot	Harrastusaktiivisuus	Frekvenssi- ja prosenttijakauma
Vastaajien taustatiedot	Liikkujaprofiili	Frekvenssi- ja prosenttijakauma
Vastaajan taustatiedot	Harrastamisen motiivit	Prosentuaalinen jakauma, Likert-asteikko
Ryhmäliikuntakäyttäytyminen	Jäsenyyden elinkaaren vaikutus	Ristiintaulukointi
Ryhmäliikuntakäyttäytyminen	Koulutusasteen vaikutus	Ristiintaulukointi
Ryhmäliikuntakäyttäytyminen	län merkitys	Ristiintaulukointi
Ryhmäliikuntakäyttäytyminen	Liikuntatottumusten vaikutus	Ristiintaulukointi
Ryhmäliikuntakäyttäytyminen	Joukkue- sekä yksilölajien vaikutus	Ristiintaulukointi
Ryhmäliikuntakäyttäytyminen	Asiakastyytyväisyyden yhteys jäsenyyden hintaan	Ristiintaulukointi

Asenteet ja motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan	Ei-harrastavien miesten asenteet ryhmäliikuntaa kohtaan	Prosentuaalinen jakauma, likertasteikko
Asenteet ja motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan	Ryhmäliikuntapalveluita käyttävien motiivit	Prosentuaalinen jakauma, likertasteikko
Asenteet ja motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan	Ryhmäliikuntaa harrastavien miesten ryhmäliikuntaaktiivisuus	Frekvenssi- ja prosenttijakauma
Asenteet ja motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan	Ensimmäiselle ryhmäliikuntatunnille osallistumisen syy	Frekvenssi- ja prosenttijakauma
Asenteet ja motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan	Miesten käyttämät ryhmäliikuntatunnit	Frekvenssi- ja prosenttijakauma

Taulukko 1. Kokoomataulukko tutkimustuloksista.

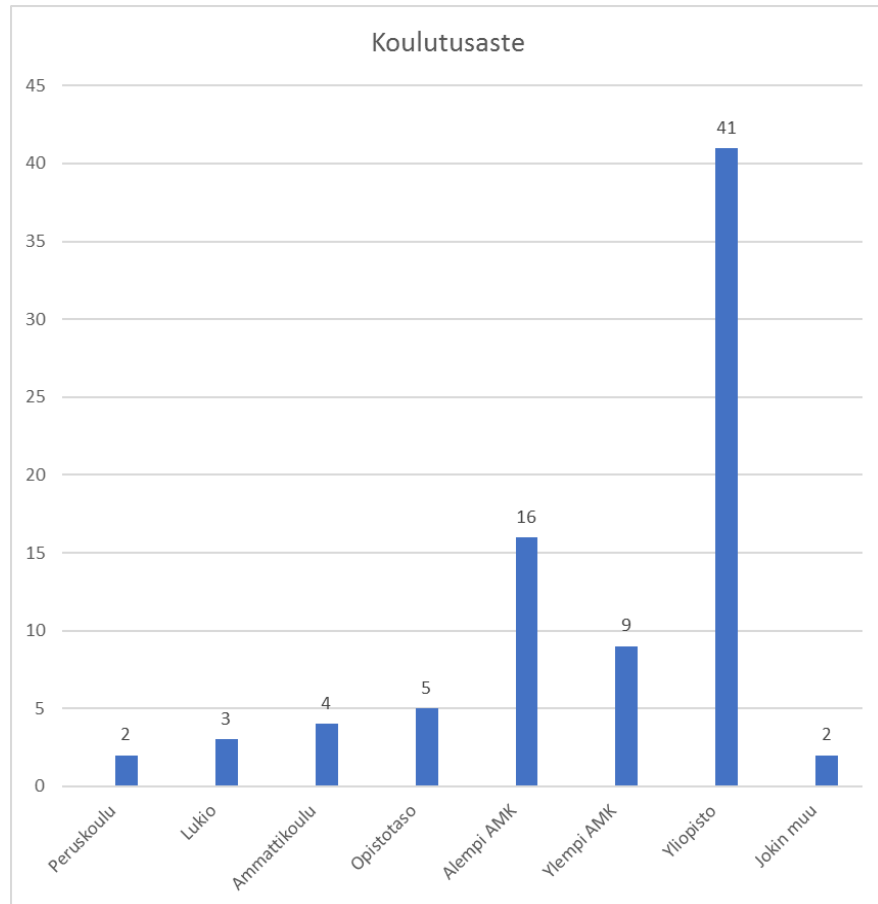
7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneista 30 % on iältään 40–49-vuotiaita ja muodostaa näin suurimman ikäryhmän tutkimuksessa. Nuoria, alle 30-vuotiaita, vastanneista on 19 %, 30–39-vuotiaita 24 %, 50–59-vuotiaita 18 % ja eläkeikäisiä 60–70-vuotiaita on yhteensä 9 % vastanneista. (Kuvio 5.)



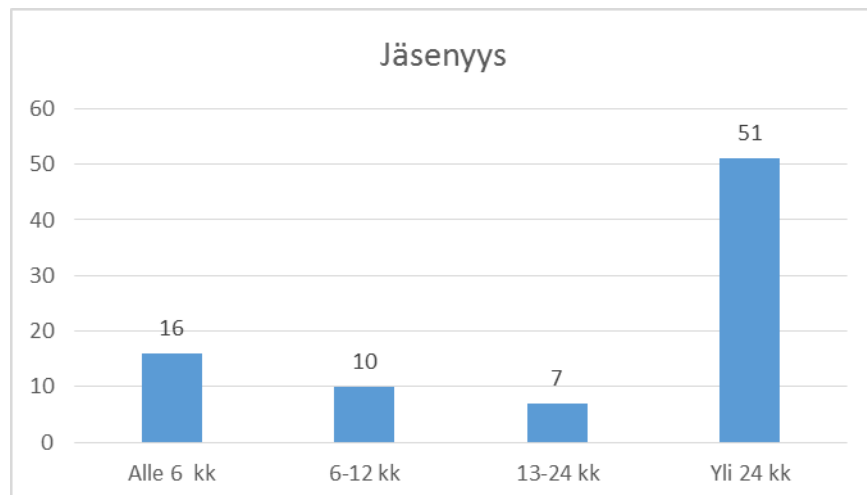
Kuvio 5. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden ikäjakauma (n = 84).

ELIXIA Länsiväylällä treenaa korkeasti koulutettuja miehiä. Vastanneista 79 % on suorittanut joko alemman- tai ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon tai yliopiston. Vastanneista 2 % on peruskoulupohjaisia, 4 % lukiopohjaisia, 5 % ammattikoulupohjaisia ja 6 % opistotason koulutuksen suorittaneita. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Koulutusasteen jakautuminen vastaajien kesken (n = 84).

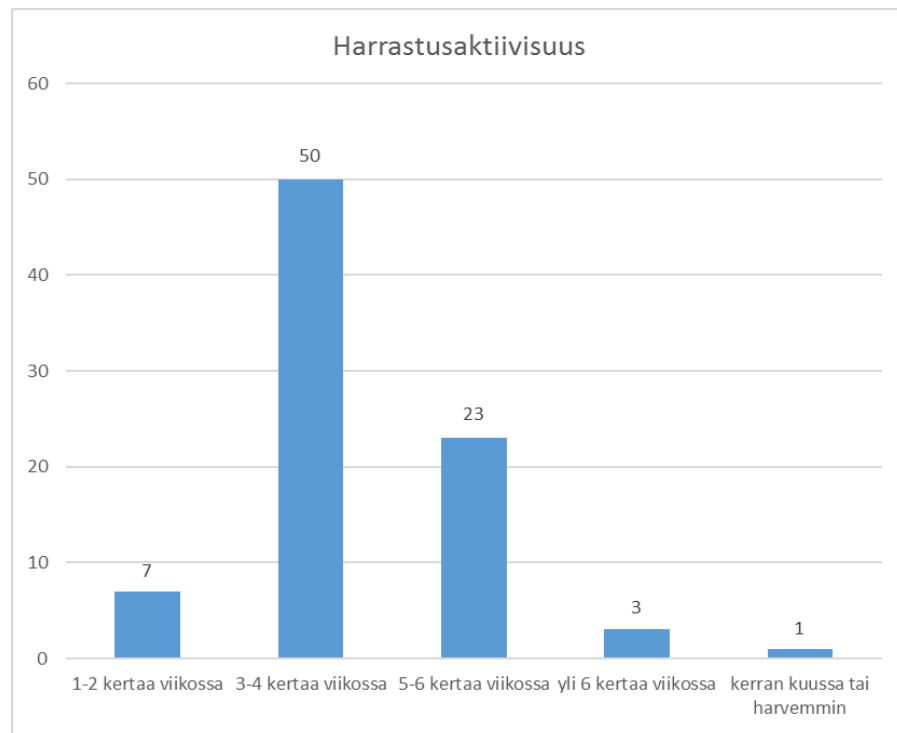
Kyselyyn vastanneista suurin osa, 61 %, on ollut SATS ELIXIA:n jäsenenä yli kahden vuoden ajan. Vastanneista 19 % on ollut jäsenenä alle puoli vuotta ja 20 % vastanneista asettuu näiden kahden muuttujan välille. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Jäsenyysajan jakautuminen vastaajien kesken (n = 84).

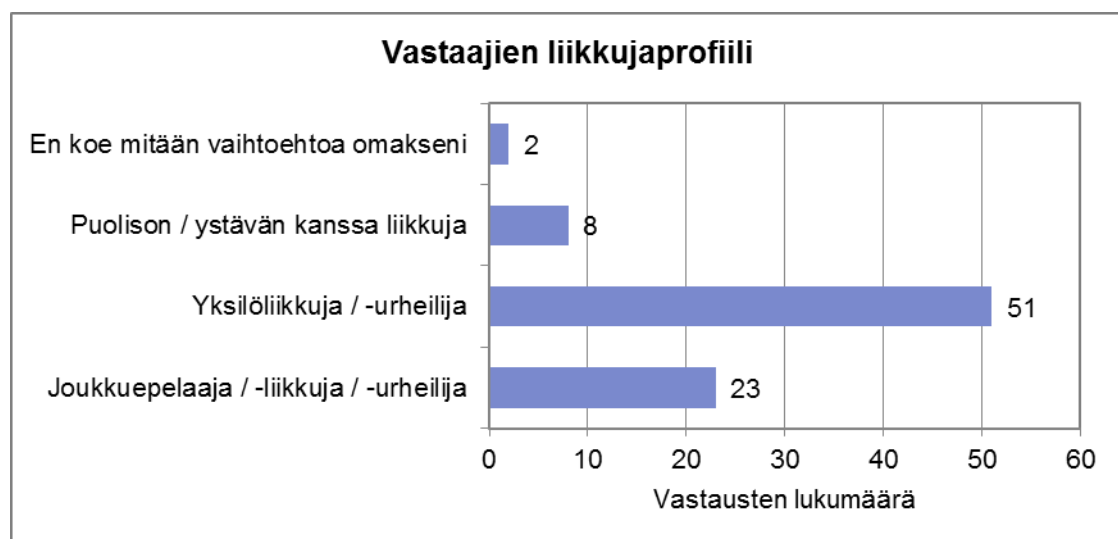
Kyselyyn vastanneista miehistä 59 % harrastaa liikuntaa, jossa he hikoilevat ja hengästyvät vähintään 30 minuutin ajan 3–4 kertaa viikossa. Liikuntaa 5–6 kertaa viikossa harrastavia mie-

hiä on vastanneista 30 % ja 1–2 kertaa viikossa harrastavia 8 %. Yli kuusi kertaa viikossa liikun-
taa harrastaa 3 % vastanneista ja yksi henkilö (1 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa kerran
kuussa tai harvemmin. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Liikunnan harrastamisen määrä viikossa, vähintään 30 minuutin ajan hikoillen ja hen-
gästyen (n = 84).

Vastaajista 61 % pitää itseään yksilöliikkujana/-urheilijana. Joukkueliikkuja vastaajista on 27 %,
puolison tai ystävän kanssa liikkuja 10 % ja 2 % vastaajista ei koe mitään vaihtoehtoa omak-
seen. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Vastaajien oma käsitys omasta liikkujaprofiilistaan (n = 84).

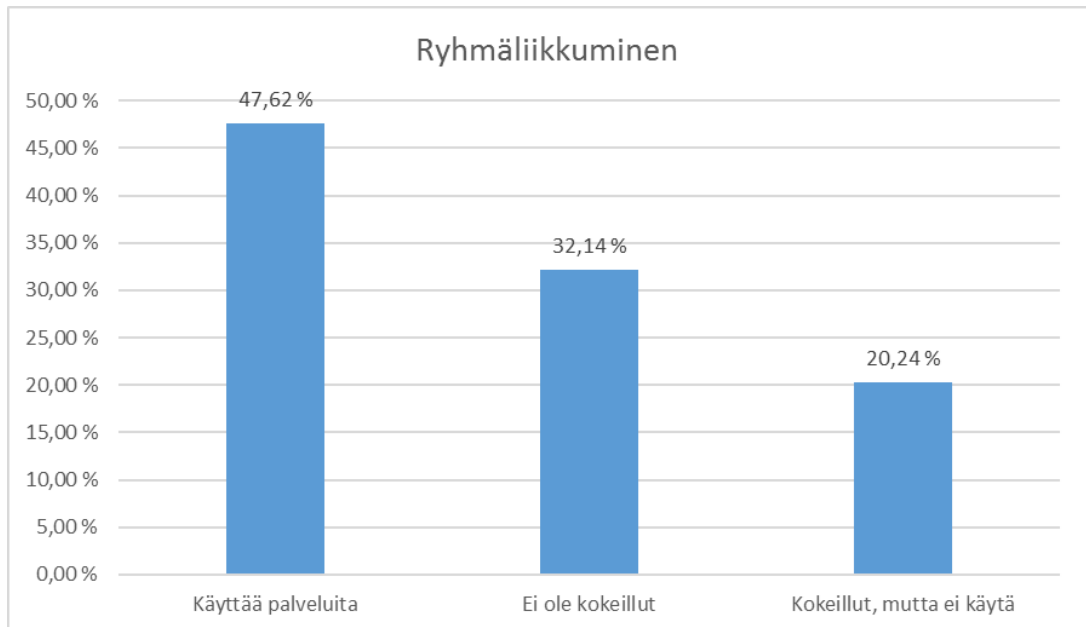
Kyselyyn vastanneiden miesten tärkeimmiksi motiiveiksi liikunnan harrastamiselle nousi peruskunnan ylläpito ja arjessa jaksaminen. Vastaajista peräti 98 % nosti peruskunnan ylläpitämisen joko erittäin tärkeäksi tai hieman tärkeäksi tekijäksi. Vastaajista 94 % piti arjessa paremmin jaksamista erittäin tärkeänä tai hieman tärkeänä tekijänä. Painon pudottamista liikunnan avulla erittäin tärkeänä tekijänä piti ainoastaan 6 % vastaajista ja hieman tärkeänä 52 %. Vastaajista 24 % ei pidä painon pudotusta merkittävänä tekijänä liikunnan harrastamiselle ja 18 % vastanneista miehistä ei pyri painon pudotukseen ollenkaan. Puolison liikkumisella ei koettu olevan juurikaan merkitystä. Kyselyyn vastanneista miehistä 72 % piti ulkonäön muokkaamista erittäin tärkeänä tai hieman tärkeänä tekijänä. Stressiä liikunnan avulla lievitti 76 % vastanneista miehistä. (Taulukko 2.)

	Erittäin tärkeä tekijä	Hieman tärkeä tekijä	Ei ole minulle juurikaan merkitystä	En pyri tähän ollenkaan	Total	Average
pudottaa painoani	5	44	20	15	84	2.54
	5.95%	52.38%	23.81%	17.86%		
kasvattaa lihasmassaani	20	44	15	5	84	2.06
	23.81%	52.38%	17.86%	5.95%		
muokata ulkonäköäni	17	44	18	5	84	2.13
	20.24%	52.38%	21.43%	5.95%		
jaksaa arjessa paremmin	55	24	4	1	84	1.42
	65.48%	28.57%	4.76%	1.19%		
pitää peruskuntoani yllä	65	17	2	0	84	1.25
	77.38%	20.24%	2.38%	0%		
helpottaa stressiäni	32	32	15	5	84	1.92
	38.1%	38.1%	17.86%	5.95%		
Liikun, koska puolisoni liikkuu	3	24	32	25	84	2.94
	3.57%	28.57%	38.1%	29.76%		
Tähtään tällä hetkellä kilpailuun, jos näin, niin mihin?	3	6	10	65	84	3.63
	3.57%	7.14%	11.9%	77.38%		
Jokin muu, mikä?	7	3	7	44	61	3.44
	11.48%	4.92%	11.48%	72.13%		
Total	207	238	123	165	733	2.34

Taulukko 2. ELIXIA Länsiväylän miesasiakkaiden liikunnan harrastamisen motiivit (n = 84).

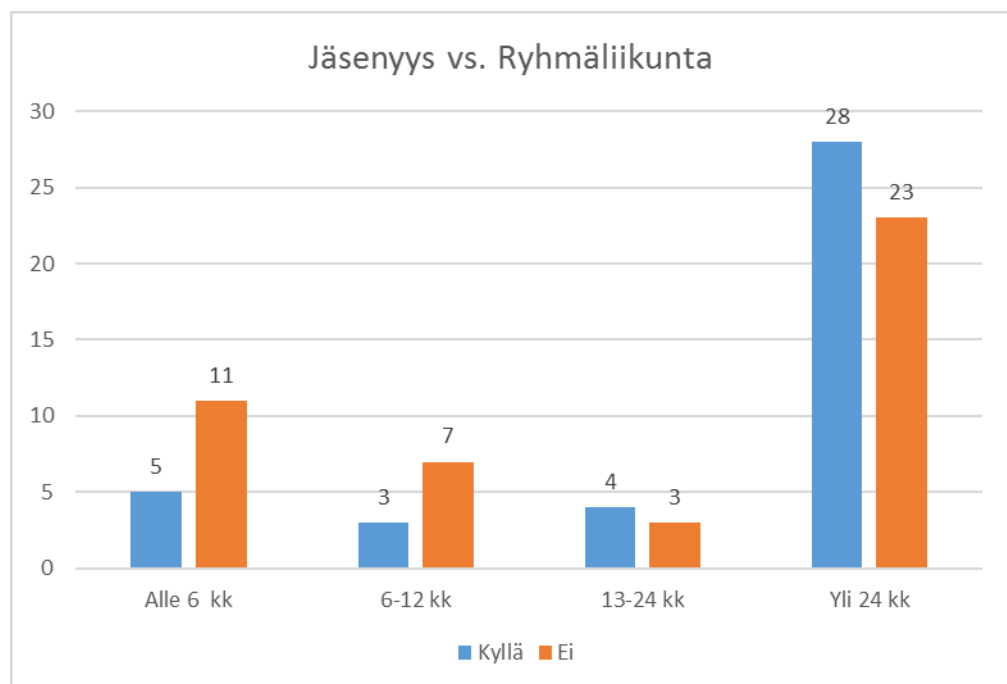
7.2 Ryhmäliikuntakäyttäytyminen

Tutkimukseen vastanneista ainoastaan 48 % käyttää ELIXIA Länsiväylän ryhmäliikunnan palveluita. Vastaavasti 20 % on kokeillut palveluja, mutta ei aktiivisesti käy ryhmäliikuntatunneilla. Tutkimustuloksissa satunnainen kokeilu on tulkittu niin, että tämä osa vastaajista ei harrasta säännöllistä ryhmäliikuntaa. (Kuvio 10.)



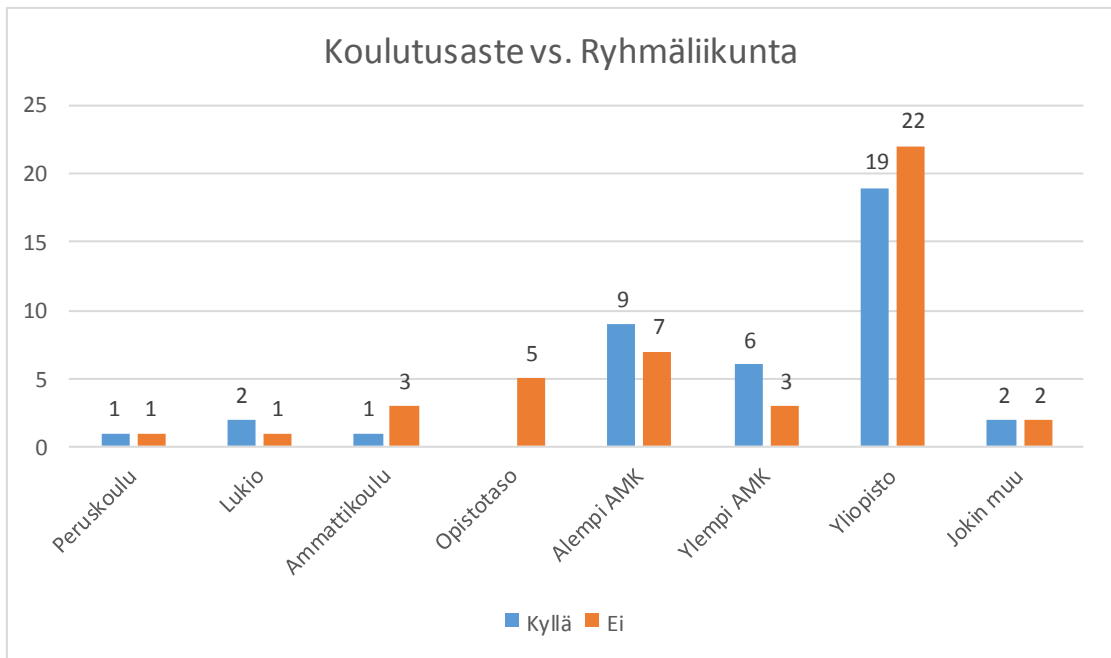
Kuvio 10. Kyselyyn vastanneiden ryhmäliikuntakäyttytyminen (n = 84).

Alle vuoden jäsenenä olleista ainoastaan 32 % käytti säännöllisesti ryhmäliikuntapalveluita, kun yli vuoden käyneiden jäsenten luku oli 55 %. (Kuvio 11.)



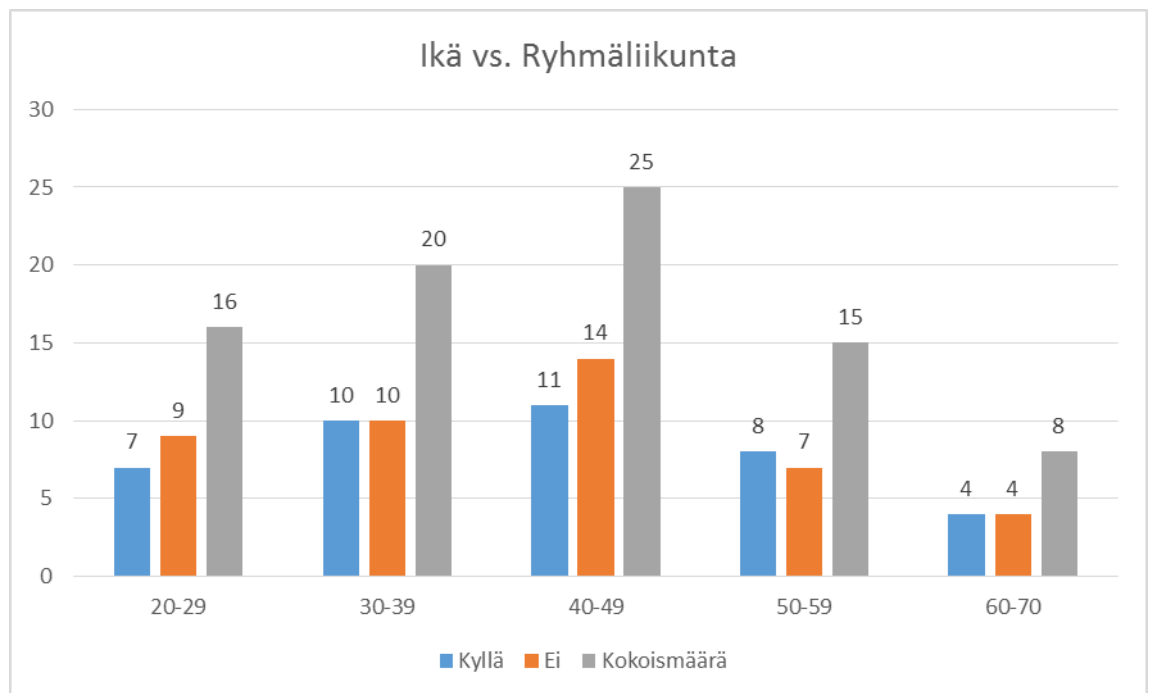
Kuvio 11. Jäsenyyden elinkaaren vaikutus ryhmäliikuntakäyttytymiseen (n = 84).

Ylemmän koulutuksen omaavista henkilöistä 51 % osallistuu ryhmäliikuntatunneille, kun taas alemman koulutustason omaavilla vastaava luku on 29 %. Ammattikoulun ja opistotason käyneistä ainoastaan 11 % käytti ELIXIA Länsiväylän ryhmäliikuntapalveluita. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Koulutusasteen vaikutus ryhmäliikuntakäyttämiseen (n = 84).

Tutkimuksessa iällä ei havaittu olevan merkitystä ryhmäliikuntakäyttämiseen. Tutkimuksessa suurin ryhmäliikuntakäyttäjäkunta löytyy 40–49-vuotiaiden joukosta. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Iän merkitys ryhmäliikuntakäyttämiseen (n = 84).

Tutkimuksen osallistuneista peräti 93 %:lla oli liikunnallisia tottumuksia ennen ELIXIA Länsi-väylän jäsenyyttä. Heistä 46 % käyttää ryhmäliikuntapalveluita. Niiden (n = 6), joilla ei ollut liikunnallista historiaa, kiinnostus ryhmäliikuntaa kohtaan on selvästi suurempi kuin jo aiemmin liikkuneiden (67 %/46 %). (Taulukko 3.)

HARRASTANUT LIIKUNTAA	OSALLISTUNUT RYHMÄLIIKUNTAAN		YHTEENSÄ
	KYLLÄ	EI	
KYLLÄ	36	42	78
EI	4	2	6
YHTEENSÄ	40	44	84

Taulukko 3. Liikuntatottumusten vaikutus ryhmäliikuntakäyttäytymiseen (n = 84).

Joukkuelajitaustan (vertaa maila- ja jääpelit) omaavista liikkujista vain 40 % käyttää ryhmäliikuntapalveluita. Muun liikuntahistorian (muun muassa yksilö-, taito- ja kamppailulajit sekä mailapelit) omaavista henkilöistä peräti 73 % käy ryhmäliikuntatunneilla. (Taulukko 4.)

HARRASTANUT JOUKKUELAJEJA	OSALLISTUNUT RYHMÄLIIKUNTAAN		YHTEENSÄ
	KYLLÄ	EI	
KYLLÄ	25	38	63
EI	11	4	15
EI VASTANNUT	4	2	6
YHTEENSÄ	40	44	84

Taulukko 4. Joukkue- sekä yksilölajeja harrastaneiden osallistuminen ryhmäliikuntaan (n = 84).

Otoksesta noin 12 % (10/84) ei koe saavansa rahoillensa vastinetta ELIXIA Länsiväylän tarjoamista palveluista. Ainoastaan kuntosalipalveluita käyttävistä liikkujista peräti 18 % (8/44) ei koe saavansa vastinetta rahoillensa. Vastaavasti 95 % (38/40) ryhmäliikuntaan osallistuvista kokee saavansa vastinetta rahoillensa. (Taulukko 5.)

SAATKO VASTINETTA RAHOILLESII	OSALLISTUNUT RYHMÄLIIKUNTAAN		YHTEENSÄ
	KYLLÄ	EI	
KYLLÄ	38	36	10
EI	2	8	74
YHTEENSÄ	40	44	84

Taulukko 5. Asiakastyytyväisyyden yhteys jäsenyyden hintaan (n = 84).

7.3 Asenteet ja motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan

Ryhmäliikuntapalveluja käyttämättömistä miehistä 45 % eivät koe ryhmäliikuntaa itselleen tarpeelliseksi, tai kokevat ettei ryhmäliikunta tue heidän tavoitettaan (45 %). Vastanneista 87 % on hieman tai täysin erimieltä väittämästä ”ryhmäliikunta ei ole tarpeeksi tehokasta”. Ohjaajan sukupuoli ei koeta olevan merkitystä tunnille osallistumisen suhteen (98 %). Väittämän ”ryhmäliikunta on naisten jumbppaa” hieman tai täysin erimieltä on 64 % vastanneista. (Taulukko 6.)

	Täysin samaa mieltä	Hieman samaa mieltä	Hieman erimieltä	Täysin erimieltä	Total	Average
Ryhmäliikunta ei ole tarpeeksi tehokasta	1 2.27%	6 13.64%	15 34.09%	22 50%	44	3.32
Ryhmäliikunta ei ole minulle tarpeellista	6 13.64%	14 31.82%	16 36.36%	8 18.18%	44	2.59
Ryhmäliikunta on ”naisten jumbppaa”	1 2.27%	15 34.09%	13 29.55%	15 34.09%	44	2.95
Ryhmäliikunta ei tue tavoitettani	5 11.36%	15 34.09%	15 34.09%	9 20.45%	44	2.64
En usko ryhmäliikunnan kohottavan kuntoani”	0 0%	3 6.82%	17 38.64%	24 54.55%	44	3.48
En halua mennä tunnille, koska pelkään olevani ainut mies	1 2.27%	9 20.45%	13 29.55%	21 47.73%	44	3.23
Voisin osallistua ryhmäliikuntatunnille jos siellä olisi vain miehiä	0 0%	8 18.18%	10 22.73%	26 59.09%	44	3.41
Se ei ole ”miehekästä”	1 2.27%	7 15.91%	15 34.09%	21 47.73%	44	3.27
Osallistuisin todennäköisemmin ryhmäliikuntatunnille, jos ohjaaja olisi mies	0 0%	1 2.27%	12 27.27%	31 70.45%	44	3.68
Jokin muu, mikä?	6 42.86%	2 14.29%	1 7.14%	5 35.71%	14	2.36
Total	21	80	127	182	410	3.15

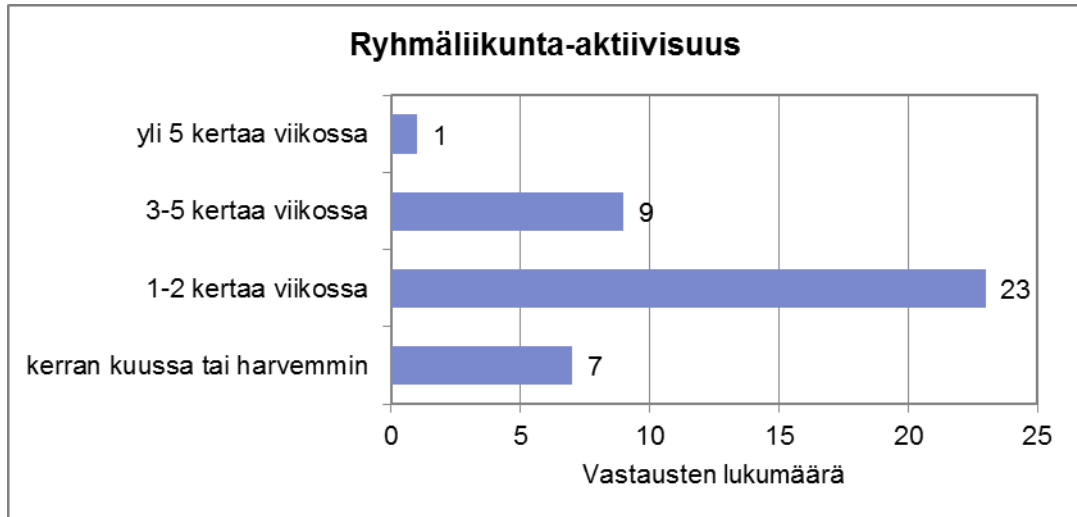
Taulukko 6. Ei-harrastavien miesten asenteet ryhmäliikuntaa kohtaan (n = 44).

Ryhmäliikuntatunneilla käyvistä miehistä kaikki vastanneet (100 %) ovat täysin tai hieman samaa mieltä siitä, että ryhmäliikuntatunnit tukevat heidän liikunnallista tavoitettaan. Miehistä 92 % tuntee olonsa tervetulleeksi tunnille. Vastaajista 85 % ovat täysin tai hieman samaa mieltä siitä, että käyvät ryhmäliikuntatunnilla ohjaajan ammattitaidon sekä innostavan persoonan takia. Suurin osa miehistä (85 %) eivät koe häiritseväksi sitä, jos ovat tunneilla ainoita miehiä. Ohjaajan ulkonäköä ei myöskään koeta merkittäväksi tekijäksi tunnille osallistumisessa (85 % vastanneista). Miehistä 75 % ilmoittaa käyvänsä pääsääntöisesti saman ohjaajan tunneilla. (Taulukko 7.)

	Täysin samaa mieltä	Hieman samaa mieltä	Hieman erimielistä	Täysin erimielistä	Total	Average
Ohjaajan ulkonäön takia	1	5	10	24	40	3.43
	2.5%	12.5%	25%	60%		
Ohjaajan ammattitaidon takia	22	12	3	3	40	1.68
	55%	30%	7.5%	7.5%		
Ohjaajan innostavan persoonan takia	11	23	4	2	40	1.93
	27.5%	57.5%	10%	5%		
Koska se tukee liikunnallista tavoitettani	33	7	0	0	40	1.18
	82.5%	17.5%	0%	0%		
Koska ohjelma on suunniteltu puolestani	22	9	5	4	40	1.78
	55%	22.5%	12.5%	10%		
Koska tunti alkaa minulle sopivaan aikaan	15	18	4	3	40	1.88
	37.5%	45%	10%	7.5%		
Tunnen olevani tervetullut tunnille	14	23	1	2	40	1.78
	35%	57.5%	2.5%	5%		
Minua häiritsee jos olen tunnilla ainut mies	2	4	12	22	40	3.35
	5%	10%	30%	55%		
Käyn aina saman ohjaajan tunnilla	1	9	10	20	40	3.23
	2.5%	22.5%	25%	50%		
Jokin muu syy, mikä?	6	0	0	4	10	2.2
	60%	0%	0%	40%		
Total	127	110	49	84	370	2.24

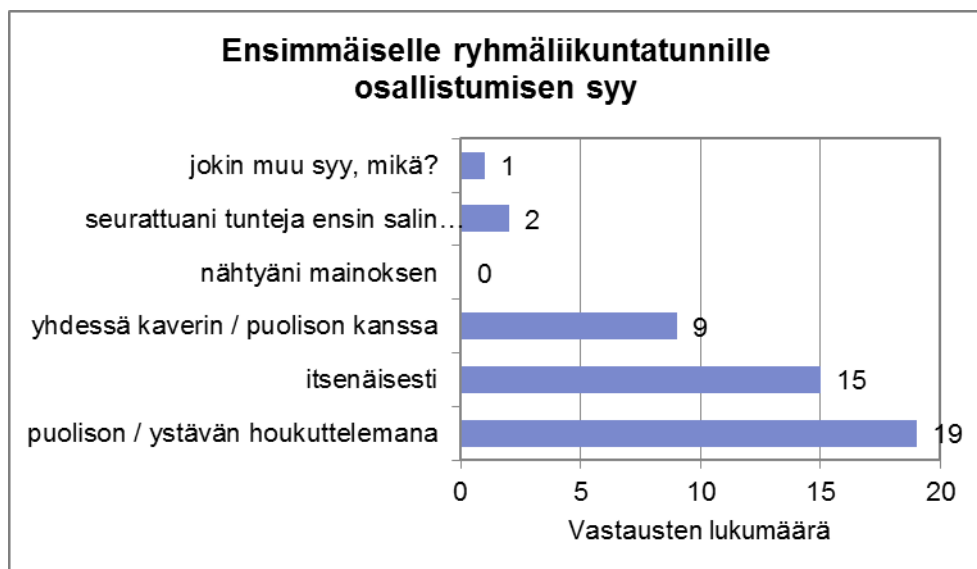
Taulukko 7 Ryhmäliikuntapalveluita käyttävien miesten motiivit ryhmäliikuntaa kohtaan (n = 40).

Ryhmäliikuntapalveluita käyttävistä miehistä suurin osa, 58 %, käy ryhmäliikuntatunneilla 1–2 kertaa viikossa. 3–5 kertaa viikossa harrastaneiden miesten määrä on 23 % ja kerran kuussa tai harvemmin tunneilla käy 18 % vastanneista. Yksi vastanneista (3 %) ilmoittaa käyttävänsä ryhmäliikuntapalveluita yli viisi kertaa viikossa. (Kuvio 14.)



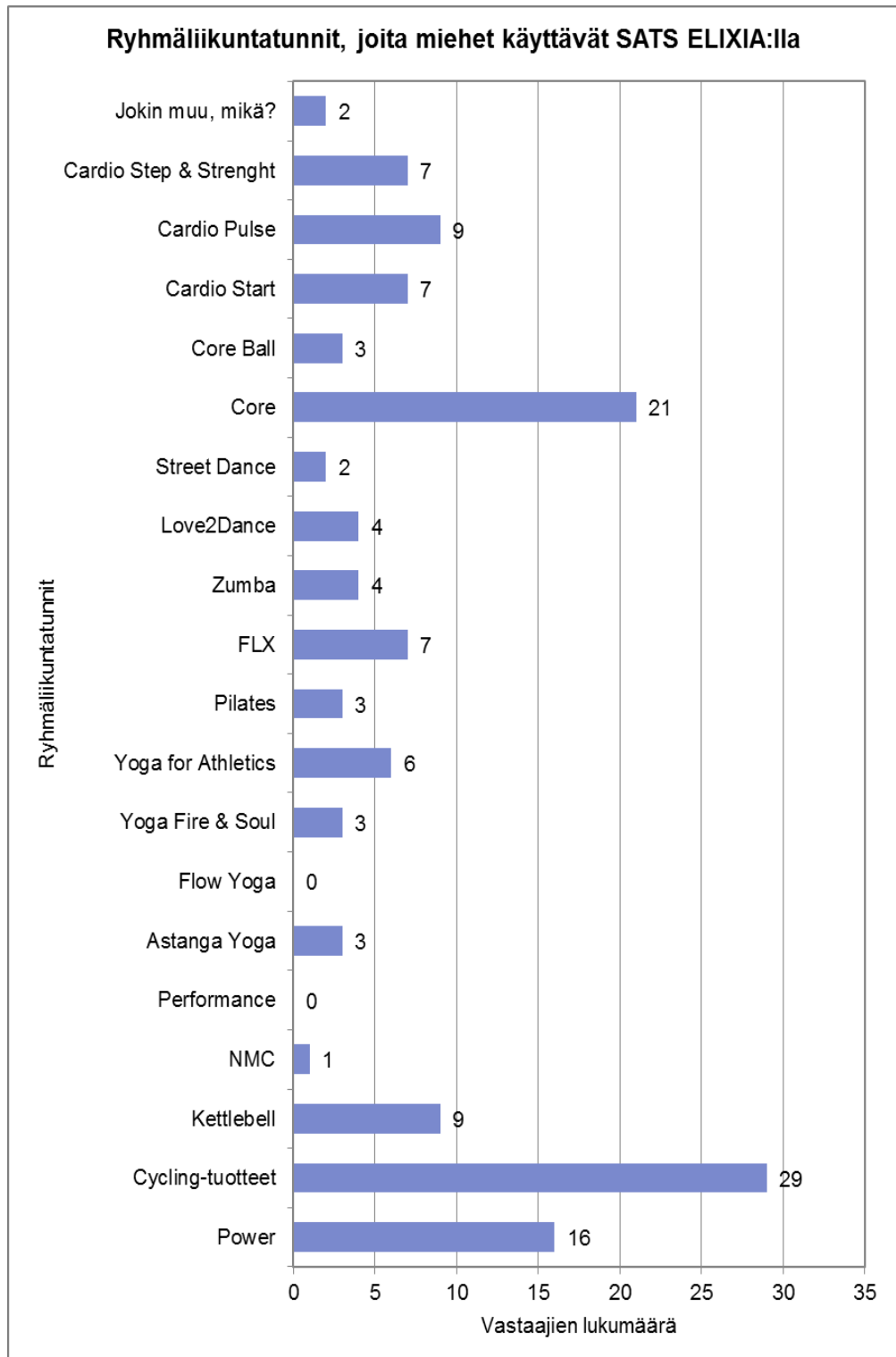
Kuvio 14. Ryhmäliikuntaa harrastavien miesten ryhmäliikunta-aktiivisuus (n = 40).

Suurin osa, yhteensä 41 % ryhmäliikuntatunneilla käyvistä miehistä, on osallistunut ensimmäiselle ryhmäliikuntatunnille ystävän tai puolison suosittelemana. Itsenäisesti tunneille osallistuneita on 33 %, yhdessä ystävän tai puolison kanssa on 20 % ja seurattuaan tunteja ensin salin puolelta on 4 % vastanneista. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Ensimmäiselle ryhmäliikuntatunnille osallistumisen syy (n = 40 + 6).

Suosituin ryhmäliikuntamuoto miesten keskuudessa on Cycling eli sisäpyöräily (21 %). Seuraavaksi suosituimmat tunnit ovat Core (15 %) ja Power (12 %). Kahvakuula (Kettlebell) sekä Cardio Pulse ovat vastaajien kesken yhtä suosittuja (7 %). (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Miesten käyttämät ryhmäliikuntatunnit SATS ELIXIA:lla (n = 40 + 96).

8 Pohdinta

Tutkimuksen pääkohde, miesten ryhmäliikuntakäyttämisen haasteet, on tunnistettu ELIXIA Länsiväylässä, mutta laajempaa selvitystä sen suhteen ei ole tehty. Tämän opinnäytetyön tekijä vastaa ELIXIA Länsiväylän apulaispäällikkönä keskuksen ryhmäliikuntatoiminnasta. Kehittääkseen ryhmäliikuntapalveluja ja kasvattaakseen keskuksen käyttöastetta, on tutkimustulosten tarkastelussa erityinen pääpaino työ- ja elinkeinoelämää palvelevan tiedon analysoinnissa. Analyysin pohjalta työstetään alustava jatkokehittämissuunnitelma ja suunnitellaan käytännön toimenpiteet. Tutkimustuloksissa on myös hyödynnetty syvähaastattelua (Hase 2015), joka omalta osaltaan täydentää strukturoidun verkkokyselyn tuloksia.

Pohdintaosio on jaoteltu seuraavasti:

1. Liikuntatrendien, SATS ELIXIA:n liikuntatuotteiden ja miesasiakkaiden mielipiteiden keskinäinen vastaavuus
2. Verkkokyselyn keskeisten tutkimustulosten analysointi
3. Liikuntapalveluiden nelikenttäanalyysi strategisen suunnittelun apuna
4. Jatkokehitysehdotukset SATS ELIXIA:n liiketoiminnan kehittämisessä.

8.1 Liikuntatrendien, SATS ELIXIA:n liikuntatuotteiden ja miesasiakkaiden mielipiteiden keskinäinen vastaavuus

Yhdysvaltalainen ohjaajien ja personal trainereiden yhdistys ASCM julkaisi kymmenennen kerran TOP 10 -listan ensi vuoden (2016) liikuntatrendeistä. Lista perustuu kyselyyn, johon vastasi 2833 liikunnanalan ammattilaista. Peruslistalla oli 40 mahdollista trendiä, joiden lisäksi jokainen sai ehdottaa mukaan myös listan ulkopuolisia liikuntaan liittyviä tuotteita tai palveluita. Tänä vuonna ensimmäisen kerran liikunnan mukana kulkeva teknologia on noussut ykkössijalle. Vuonna 2016 fitness-mittarit, älykellot, sykemittarit ja GPS-laitteet nousevat jokaisen kuntoilijan tietoisuuteen. Tämä näkyy kasvavana kehitystarpeena myös SATS ELIXIA:n mobiilipalveluiden kehittämisessä.

Sijalla kaksi on kehonpainoharjoittelu, joka sijoittui viime vuoden listalla ykköseksi. Suomessa oman kehon painolla harjoittelu on yleistynyt ennen kaikkea nuorten mieskuntoilijoiden liikuntamuotona. Sijalla kolme on useimmiten alle puoli tuntia kestävä HIIT-intervalli-harjoittelu, joka rantautui SATS ELIXIA:n tuotevalikoimaan keväällä 2015 sisäpyöräily-tuoteperheen Cycling HIIT -tuntina. Sijalle neljä sijoittuu voimaharjoittelu, jonka puolesta puhutaan Suomessa ja se näkyy liikuntakeskuksissa lisääntyneenä voimaharjoitteluna sekä salin puolella, että entistä enemmän vahvan trendin vaikutuksesta myös ryhmäliikuntatuotteissa.

Sijalle viisi on noussut koulutettu ja kokenut liikunnan ammattilainen ja sijalle kuusi sijoittuu näiden ammattilaisten tuottama palvelu, personal training. Sijalla seitsemän on toiminnallinen harjoittelu, josta on sekä käytännön- että arjen toimintaa helpottavaa hyötyä. Sijalla kahdeksan on senioriliikunta, joka on erittäin merkittävässä asemassa väestön ikääntyessä. Painonhallinta on listan sijalla yhdeksän, vaikka painonhallinta koetaan edelleen perussyynä liikunnan aloittamiselle. Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa painon pudottamista liikunnan avulla ei pidetty kovinkaan tärkeänä motiivina. Erittäin tärkeänä tekijänä painonpudotusta piti ainoastaan 6 % vastaajista ja hieman tärkeänä 52 %. Vastaajista 24 % ei pidä painon pudotusta merkittävänä tekijänä liikunnan harrastamiselle ja 18 % vastanneista miehistä ei pyri painon pudotukseen lainkaan liikuntakäyttytymisessään. Sijalla kymmenen on ensimmäinen ryhmäliikuntaan kuuluva laji eli jooga. Joogan suosio on kaikkialla maailmassa vankka, mikä perustuu joogan mahdollisuuksiin löytää mitä erilaisimpia tuntikehyksiä tuotteen ympäriltä.

SATS ELIXIA:n tarjontaa onkin viime vuosina kehitetty niin, että yhä useampi mies löytäisi erilaisia ja monipuolisempia liikuntamuotoja. Keväälle 2015 lanseerattu Yoga for Athletes on hyvä esimerkki miehille suunnatusta onnistuneesta ryhmäliikuntamarkkinoinnista. Tuntikuvauksen sloganit "Oletko liian jäykkä joogaamaan?" ja "Haluatko parantaa juoksuhylyäsi, päästä entistä alemmaksi jalkakyykyssä tai yksinkertaisesti tulla entistä vahvemmaksi ja notkeammaksi?" ovat suunniteltu erityisesti miesasiakkaita koskettaviksi. Kun mainosmateriaali (kuva 1) on vielä tuotettu miesten ollessa pääosassa, on tunnille tavoitettu koko konsernin laajuudessa, numeroiden puolesta entistä enemmän miesasiakkaita. Tässä tutkimuksessa kyseinen tuote ei nouse kävijäkokemusten myötä merkittävään asemaan, mikä todennäköisesti johtuu siitä, ettei tuntia tarjottu ELIXIA Länsiväylän lukujärjestyksessä tutkimuksen toteutushetkellä. Vastaajista 15 % ilmoitti kuitenkin käyvänsä Yoga for Athletes -tunneilla muissa SATS ELIXIA keskuksissa. Avoimissa vastauksissa kiinnostusta Yoga for Athletes -tuntia kohtaan oli useampia. Mielestäni ELIXIA Länsiväylän tulisi tarjota tuntia vuoden 2016 kevään tai syksyn lukujärjestyksessä, mikäli resurssit tämän mahdollistavat.



Kuva 1. Yoga for Athletes -tunnin mainosmateriaalia SATS ELIXIA:lla keväällä 2015.

8.2 Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimustuloksista olen valinnut tarkempaan tarkasteluun seuraavat aihealueet:

- Ryhmäliikunta-aktiivisuus
- Liikuntatottumukset ja lajitausta
- Koulutusaste
- Liikuntatuotevalikoima
- Aikasidonaisuus
- Ennakkoluulot ja käsitykset ja
- Ulkonäkökeskeisyys.

Ryhmäliikunta-aktiivisuus. Miesten ryhmäliikuntakäyttäytymisen tiedetään olevan hyvin selektiivistä (ryhmäliikunnan suhteen valikoivaa ja markkinavoimille alttiimpaa) ja miehet ovat naisia herkempiä kohdistetun markkinoinnin suhteen. Miehet tarvitsevat useasti ulkopuolisen syyn tai herätteen, jotta edes harkitsevat tunnille osallistumista. Tutkimuksessa korostui se, että miesten on todettu karttavan koreografisia tunteja sekä se, että pelkoja ja ennakkoluuloja on selkeästi enemmän. Miesten ryhmäliikuntakäyttäytyminen on kuitenkin kasvusuunnassa, vaikka edelleen naiset käyttävät yli 70 % ryhmäliikuntapalveluista. Miehet ovat iso ja jatkuvasti kasvava asiakasryhmä, johon SATS ELIXIA:n kannattaa panostaa jo liiketoiminnan kannalta. (Hase 2015). Tutkimustulosten merkittävin huomio on, että asiakastyytyväisyyttä on parannettava, jotta mahdollinen asiakaspoistuma saadaan ehkäistyä.

Tutkimukseen vastanneista ainoastaan 48 % käyttää ELIXIA Länsiväylän ryhmäliikuntapalveluita. Tutkimukseen osallistuneista 20 % on kokeillut palveluja, mutta ei aktiivisesti käy ryhmäliikuntatunneilla, joten näitä henkilöitä ei ole voi laskea mukaan ryhmäliikuntapalveluita käyttävien mieshenkilöiden joukkoon. Tämä tarkoittaa sitä, että vastanneista joka viides on käynyt kokeilemassa ryhmäliikuntatunteja, mutta ei ole kokenut niitä omakseen. Tästä herää kysymys, miksi henkilöt eivät ole kokeneet ryhmäliikuntapalveluja kiinnostavaksi? Ovatko he ajautuneet omaan kuntotasoonsa nähden liian haastavalle tunnille ja saaneet tätä kautta negatiivisen asiakaskokemuksen ryhmäliikunnasta? Tämä on mielestäni tutkimuksen kannalta tärkeä havainto, joka tulee ottaa huomioon ELIXIA Länsiväylän palveluja kehitettäessä.

Jos uusi asiakas ajautuu niin sanotusti väärälle tunnille, voidaan olla lähes varmoja, että kynnys uudelle kokeilulle nousee aikaisempaa korkeammalla. Yrityksen tulisi turvata aloittelevan liikkujan harjoittelu ohjaamalla hänet kuntotsoon nähden oikeille tunneille. SATS ELIXIA:n kaikkiin jäsenyyksiin kuuluu kaksi personal training -harjoituskertaa. Nämä harjoituskerrat tulisi varata asiakkaalle mahdollisimman pian, mieluiten heti liikkumishetkellä (jäsenyyden alkuvaiheessa),

jolloin uusi jäsen on innoissaan ja motivoitunut uuden harrastuksen aloittamisesta. Asiakaspalvelu, jossa jäsenyys yleensä sidotaan, voisi varata ajan suoraan personal trainerin kalenterista mahdollisimman lähelle liittymispäivää. Personal trainerin kanssa miehet pystyisivät kartoittamaan omia tavoitteitaan ja personal trainer varmistaisi, ettei mies ajaudu kuntotasoonsa nähden liian haastavalle tunnille.

Liikuntatottumukset ja lajitausta. Miehet, jotka harrastavat aktiivisesti ja monipuolisesti eri liikuntamuotoja, on helpompi saada osallistumaan ryhmäliikuntatunneille (Hase 2015). Tutkimuksessani tarkastelin ryhmäliikuntakäyttäjyksen yhteyttä aikaisempaan liikuntakäyttäjyksiin.

Tutkimukseen osallistuneista peräti 93 %:lla oli liikunnallisia tottumuksia ennen ELIXIA Länsiväylän jäsenyyttä. Ainoastaan 7 % vastanneista ei ollut liikunnut lapsuudessaan tai nuoruudessaan. Tästä voisi helposti päätellä, että SATS ELIXIA:n jäseniksi hakeutuu pääsääntöisesti henkilöitä, joilla on aikaisempaa kokemusta liikunnasta. Tässä kohtaa täytyy kuitenkin muistaa, että kyselyn perusjoukko oli nimenomaan aktiivisissa käyttäjissä, jolloin niin sanotut ”nukkuvat jäsenet” (omaavat aktiivisen jäsenyyden, mutta he eivät käytä palveluita) jäävät tutkimuksen ulkopuolelle. Jos näin on, olisi yrityksen erityisen tärkeää löytää keinoja näiden asiakkaiden aktivoimiseen, jotta heidät saataisi pidettyä tyytyväisinä asiakkaina.

Tutkimus osoittaa, että aikaisempaa liikuntataustaa omaavista miehistä 46 % käyttää ryhmäliikuntapalveluita, kun taas miesten (n = 6), joilla ei ollut liikunnallista historiaa, kiinnostus ryhmäliikuntaa kohtaan on selvästi suurempi, jopa 67 %. Tästä on vedettävissä johtopäätös, että aloitteleva liikkuja, joka ei ymmärrä liikunnasta mitään, kokee selvästi tarvitsevansa ulkopuolista ohjausta. Ulkopuolinen ohjaus auttaa aloittamaan liikunnan säännöllisen harrastamisen. Tässä tutkimustuloksessa otos on kuitenkin hyvin pieni, joten täysin yleistettävää tietoa on mahdoton osoittaa.

Tutkittaessa joukkue- ja yksilölajien harrastajien yhteyttä ryhmäliikuntakäyttäjyksiin, joukkuelajitaustan (vertaa maila- ja jääpelit) omaavista liikkujista vain 40 % käyttää ryhmäliikuntapalveluita. Muun liikuntahistorian (muun muassa yksilö-, taito- ja kamppailulajit) omaavista miehistä peräti 73 % käy ryhmäliikuntatunneilla. Tästä voisi päätellä, että joukkueurheilijat eivät koe liikuntakeskuksen ryhmäliikunnankautta samanlaista yhteenkuuluvuutta, mitä joukkueurheilu yleensä tuo. Liikuntakeskuksen ryhmäliikunta on loppujen lopuksi hyvin yksilökeskeistä, vaikka ryhmässä liikutaankin.

Koulutusaste. ELIXIA Länsiväylällä treenaa korkeasti koulutettuja miehiä. Kyselyyn vastanneista 78,5 % on suorittanut joko alemman- tai ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon tai yliopistotutkinnon. Korkeasti koulutetut käyttävät ryhmäliikuntapalveluita vähemmän koulutettuja enemmän. Ylemmän koulutuksen omaavista henkilöistä 51 % osallistuu ryhmäliikuntatunneille, kun taas alemman koulutustason omaavilla vastaava luku on 29 %. Ammattikoulun ja opistotason käyneistä ainoastaan 11 % käytti ELIXIA Länsiväylän ryhmäliikuntapalveluita. Tästä herää kysymys, onko koulutushistorian vaikutus todellakin noin suuri ryhmäliikuntakäyttäytymiselle? Ovatko korkeasti koulutetut miehet luontaisesti tottuneet ohjattuun toimintaan ja auktoriteettiin? Hakeutuuko liikuntakeskuksiin lähtökohtaisesti enemmän korkeasti koulutettuja?

Liikuntatuotevalikoima. Havainnoinnin ja tutkimustulosten pohjalta osa miesasiakkaista kokee ryhmäliikuntatarjonnan liian laajana. Ryhmäliikuntatuntien nimien perusteella on vaikea ymmärtää tuntien sisältöä ja eri tuntinimikkeiden kirjo on valtavan suuri. Valittaessa tuntia, vaihtoehtoja on kuin ruokalajeja ravintolalistalla, jossa tarjotaan kaikkea mahdollista, mikä aiheuttaa asiakkaalle tarjonnan ähkyn. Valinnanvaikeus johtaa siihen, että ajatus ”ehkä mä meen sit vaan salille” tuntuukin parhaalta.

Ryhmäliikuntaharjoittelu eroaa huomattavasti normaalista saliharjoittelusta. Vaikka viime vuosina saliharjoittelua on pyritty lähentämään ryhmäliikuntaan tuomalla ryhmäliikunnan puolelle tuotteita, joissa käytetään isoja painoja, tuntuu ryhmäliikunta silti vieraalta maaperältä monelle salilla käyvälle miehelle. Kahvakuula-tunti on myös hyvä esimerkki ryhmäliikuntatuotteesta, joka lähentää saliharjoittelua ja ryhmäliikuntaa keskenään. Silti osa miehistä, jotka käyttävät vain salipalveluita, kokevat ryhmäliikunnan osittain pelottavaksi. Tarvitsevatko miehet räätälöidymää palvelupakettia? Tutkimuksessa ei käynyt ilmi, että erityiset miesryhmät olisivat ratkaisu miesten ryhmäliikuntaan osallistumiselle. Voi kuitenkin olla, että miehet kaipaavat enemmän yhteisöllisyyttä, kuin mitä normaali ryhmäliikuntatunti antaa asiakkailleen. Liikuntakeskuksen ryhmäliikuntatunnin ryhmädynamiikka on täysin erilainen kuin ryhmän, jossa henkilöt tuntevat toisensa entuudestaan tai pääsevät ryhmän kautta tutustumaan toisiinsa rakentaakseen yhdessä ryhmäkoheesiota. Liikuntakeskuksen ryhmäliikuntatunneilla tärkeä sosiaalinen kanssakäyminen jää melko minimiin, koska jokainen osallistuja tekee omaa suoritustaan omalla paikallaan.

Inka Hasen (2015) mukaan aiemmin SATS ELIXIA:n miesasiakkaat käyttivät ryhmäliikuntatunneista lähinnä sisäpyöräily- eli Cycling-tuotteita ja levytankopainoilla toteutettua koko kehon lihaskestävyyttä kehittävästä Power-tuntia. Tutkimustulokset osoittivat Cycling-tuotteiden olevan edelleen suosituin ryhmäliikuntamuoto miesten keskuudessa. Cycling-tuotteiden suosio perustuu pitkälti tuotteen osallistumisen helppouteen. Pyöräily on miehille arkielämästä ennestään tuttua ja turvallista. Havainnoinnin yhteydessä nousseet kommentit ”jokainen osaa polkea paikallaan olevaa pyörää”, vahvistavat tätä käsitystä. Cycling-tuote koettiin myös kiinnostavimmak-

si tuotteeksi niiden miesten keskuudessa, jotka eivät tällä hetkellä käytä ryhmäliikuntapalveluita ollenkaan. Seuraavaksi suosituin ryhmäliikuntatunti vastaajien keskuudessa oli Core, joka on toiminnallinen lihaskuntoharjoitus keskivartalolle. Kolmanneksi suosituin tunti vastaajien keskuudessa oli levytankopainoilla toteutettu Power-tunti ja neljännen sijan jakoivat kahvakuula sekä aerobista kuntoa tehokkaiden ja helpohkojen askelsarjojen avulla toteutettu Cardio Pulse.

Aikasidonnaisuus. Tutkimuksessa merkittävän suuri osa miehistä, jotka eivät käytä ryhmäliikuntapalveluja, kertoo saliharjoittelun olevan itselle parempi vaihtoehto sen aikasidonnaisuuden vuoksi. Salille voi mennä koska vain, mutta ryhmäliikuntaan osallistuessa on sidottu tiettyyn kellonaikaan. Tämä kertoo siitä, että kyseiset miehet eivät ole löytäneet ryhmäliikuntatarjonnasta itseään riittävästi kiinnostavaa tuntia. Ihminen löytää kyllä aikaa riittävän mielekkääksi kokemalleen tekemiselle, joten aikasidonnaisuutta voidaan pitää osittain henkilön selityksenä, jolla hän perustelee ratkaisua enemmän itselleen ja hyväksyy näin oman käytöksensä.

Ennakkoluulot ja käsitykset. Inka Hase (2015) nostaa haastattelussaan ennakkoluuloisuuden suurimmaksi haasteeksi miesten ryhmäliikunta-aktiivisuuden nostamisessa. Hänen mukaansa taustalla olevat suurimmat myytit, kuten ”ryhmäliikunta on vain jotain naisten hommaa”, ”pelkkää tanssia” ja ”tehotonta hyppimistä”, selittävät miesten ennakkoluuloja ryhmäliikuntaa kohtaan. Asenteet ja ennakkoluulot koetaan yrityksen puolesta suurimmaksi haasteeksi miesten ryhmäliikunta-aktiivisuuden kasvattamisessa. (Hase 2015.)

Tässä tutkimuksessa 32 % vastanneista ei ollut koskaan kokeilleet ryhmäliikuntapalveluita. Heidän keskuudessaan mikään näistä myyteistä ei noussut korostetusti esille. Itse asiassa tämä tutkimus näyttäisi kumoavan lähes kaikki stereotyyppiset myytit miesten ennakkoluuloista ryhmäliikuntaa kohtaan. Ryhmäliikuntapalveluja karttavista miehistä 45 % ei koe ryhmäliikuntaa itselle tarpeelliseksi tai kokee, ettei ryhmäliikunta tue heidän tavoitettaan (45 %). Kuitenkin 55 % eli suurin osa mieltää ryhmäliikunnan tarpeelliseksi ja tavoitteitaan tukevaksi, vaikka eivät käytä ryhmäliikuntapalveluita. Nämä miehet eivät vain jostain syystä ole vielä osallistuneet tunneille.

Vastanneista 87 % on hieman tai täysin eri mieltä väittämästä ”ryhmäliikunta ei ole tarpeeksi tehokasta”, mikä näin ollen kumoaa suoraan yhden suurimmista myyteistä. Ohjaajan sukupuolella ei koeta olevan merkitystä tunnille osallistumisessa. Väittämän ”ryhmäliikunta on naisten jumppaa”, hieman tai täysin erimieltä on 64 % vastanneista. Pelkoja vastaajien keskuudesta kuitenkin löytyy: *”En uskalla mennä tunneille, koska pelkään, että olen kömpelö, enkä pysy tahdissa ja tiedä, mitä tehdään. Aloittelijoille voisi olla omat tunnint, missä kaikki tehdään hiukan verkkaisemmin. Nyt tuntuu, että kaikki tietää jo tunnin alussa, mitä tavaroita tarvitaan tunnilla. Aloittelija on ihan H Moilasena...”*

Samansuuntaisia tuloksia tuo esille myös liikuntasosiologi ja tutkija Arto Tiihonen (2013) artikkelissaan Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Artikkelin mukaan yleinen käsitys miehisyydestä, jossa miehisyytenä pidetään yleisesti kilpailullisuutta, tunteiden pitämistä piilossa, kasvojen säilyttämistä ja jonkinlaista ”kovuutta”, ei pidäkään enää tänä päivänä paikkaansa. (Tiihonen 2013). Tässä tutkimuksessa väitteen ”ryhmäliikunta ei ole miehekästä” hieman tai täysin erimieltä oli 81 % vastanneista, mikä tukee myös Tiihosen tutkimustuloksia.

Ulkonäkökeskeisyys. Ulkonäön muokkaaminen näkyy nykypäivän liikuntakulttuurissa aiempaa selkeämmin. Niin sanottu fitness-boomi on ollut esillä jo useamman vuoden ajan ja tätä ilmiötä pidetään yleisesti ensisijaisesti naisiin kohdistuvana, mutta ilmiö on yllättävän yleinen myös miesten keskuudessa. Tähänkin tutkimukseen vastanneista miehistä jopa 72 % piti ulkonäön muokkaamista erittäin tärkeänä tai hieman tärkeänä liikunnanharrastamisen motiivina.

8.3 Liikuntapalveluiden nelikenttäanalyysi strategisessa suunnittelussa

Tutkimuksessa on hyödynnetty SWOT-synteesianalyysia, jonka avulla on selvitetty ELIXIA Länsiväylän vahvuuksia ja heikkouksia, sekä tulevaisuuden mahdollisuuksia ja uhkia. Nelikenttäanalyysin avulla ELIXIA Länsiväylä pystyy vaivattomasti arvioimaan omaa toimintaansa sekä luomaan askelmerkit ja tiekartan toiminnan ja palveluiden kehittämiseksi.

Analyysille on keskeistä, että nelikentässä kuvataan kahta ulottuvuutta: vasemmalla puolella positiivisia (+) ja oikealla puolella negatiivisia (-) asioita. Nelikentän alapuolella kuvataan ulkoisia tekijöitä (mahdollisuudet ja uhat) ja yläpuolella sisäisiä tekijöitä (vahvuudet ja heikkoudet). (Kamensky 2011.) SWOT-analyysin laatimisen jälkeen tutkimuksessa on syvennytty johtopäätösten ja jatkokehitysten tekemiseen. Tutkimuksessa lähtökohdat toimenpide-ehdotuksille on päätelty siitä, miten heikkoudet on mahdollista muuttaa vahvuuksiksi, miten tulevaisuuden mahdollisuuksia hyödynnetään, ja miten uhat vältetään. Tulosten luonteen ja otannan johdosta SWOT-analyysi on hyvin subjektiivinen, joten sen tuloksia on syytä käyttää lähinnä suuntaa-antavina. (Opetushallitus 2015.)

	Positiiviset (+)	Negatiiviset (-)
Sisäinen ympäristö	VAHVUUDET <ul style="list-style-type: none"> • Käytä hyväksi • Vahvista 	HEIKKOUEDET <ul style="list-style-type: none"> • Vältä • Lievennä • Poista
Ulkoinen ympäristö	MAHDOLLISUUDET <ul style="list-style-type: none"> • Varmista niiden hyödyntäminen 	UHAT <ul style="list-style-type: none"> • Kierrä • Lievennä • Poista

Kuvio 17. SWOT-analyysi ja sen hyödyntäminen (Opetushallitus 2015).

Olen käyttänyt SWOT-analyysia tarkastellessani miesten ryhmäliikuntakäyttäytymistä (kuvio 18), sekä SATS ELIXIAN kilpailijakenttää kartoittaessani (kuvio 19). Nelikenttäanalyysi on helpottanut johtopäätösten tekemistä ja niiden pohjalta toimenpide-ehdotusten listaamista. Yllä kuvatut säännöt (kuvio 17) olivat apunani alla olevien johtopäätösten tekemisessä:

Nelikenttäanalyysi (SWOT) miesten ryhmäliikuntakäyttäytymisestä	
Vahvuudet (S) + <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oikein valittu ryhmäliikuntatunti tukee miehen liikunnallista tavoitetta. ▪ Osallistuminen ryhmäliikuntatunneille lisää asiakastytyväisyyttä. 	Heikkoudet (W) – <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ennakkoluulot ja asenteet esteenä ryhmäliikuntatunneille osallistumiselle. ▪ Mieli- ja tunteiden puuttuminen lähipiiristä jättää miehen helposti ryhmäliikunnan ulkopuolelle.
Mahdollisuudet (O) + <ul style="list-style-type: none"> ▪ Miesten osallistuminen ryhmäliikuntaan on kasvussa. ▪ Ryhmäliikuntaan osallistuvien asiakastytyväisyys kasvaa, mikä korreloi suoraan asiakasuskollisuuteen. 	Uhat (T) – <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensikokemus ryhmäliikunnasta on negatiivinen, jos esimerkiksi osallistunut liian vaativalle tunnille, ▪ Ryhmäliikuntatunnit koetaan ”naisten jumpaksi”.

Kuvio 18. SWOT-analyysi miesten ryhmäliikuntakäyttäytymisestä.

Nelikenttäänalyysi (SWOT) SATS ELIXIA:n kilpailijakentästä miesten liikunnassa

Vahvuudet (S) +

- Monipuolinen, laajalle kohderyhmälle suunnattu liikuntapalvelujen tarjonta.
- Palvelua tarjoavaa henkilökuntaa aina paikalla.
- Ammattitaitoisimmat ryhmäliikunnan ohjaajat kilpailijoihin verrattuna.

Mahdollisuudet (O) +

- Miehiin kohdennetulla markkinoinnilla on todistettusti tehoa.
- Pohjoismaiden suurimman liikuntakeskuksen tarjoamat resurssit.

Heikkoudet (W) –

- Vahva Norjasta ja Ruotsista tuleva konsepti ei ota riittävästi huomioon suomalaista liikuntakulttuuria.
- Löytävätkö miehet laajasta palvelutarjoomasta rahalle vastinetta.

Uhat (T) -

- Kaupalliset, lähes samansisältöistä liikuntapalvelua tarjoavat liikuntakeskukset, esimerkiksi Fressi, Motivus, Forever, Lady Line ja Esport Center, houkuttelevat tarjouksillaan koko asiakaskuntaa.
- Crossfit-salit sekä jooga- ja tanssistudiot kilpailevat ryhmäliikunnan kohderyhmästä.
- 24h- ja kylmäsalit sekä halpakotit kilpailevat vain salipalveluja käyttävistä asiakkaista.

Kuvio 19. SWOT-analyysi SATS ELIXIA:n kilpailijakentästä miesten liikunnassa.

8.4 Jatkokehitysehdotukset SATS ELIXIA:n liiketoimintaan

Useat tutkimukset, sekä aikaisemmat opinnäytetöissä teetetyt tutkimukset eri liikuntakeskuspalveluille, toteavat henkilöiden, jotka käyttävät ryhmäliikuntapalveluita olevan tyytyväisempiä saamaansa palveluun. Nämä henkilöt ovat myös yritykselle tyytyväisempiä asiakkaita. Tämäkin tutkimus vahvistaa tätä tulosta, koska 95 % ryhmäliikuntaan osallistuvista miehistä kokee saavansa vastinetta rahoilleen. Tutkimuksen otoksesta noin 12 % ei koe saavansa rahoillensa vastinetta ELIXIA Länsiväylän tarjoamista palveluista ja ainoastaan kuntosalipalveluita käyttävistä liikkujista peräti 18 % ei koe saavansa vastinetta rahoillensa. Tämä tulos kiteyttää mielestäni opinnäytetyöni tutkimusongelman ajankohtaisuuden ja tärkeyden. Jotta ELIXIA Länsiväylä saa pidettyä jäsenensä mahdollisimman tyytyväisinä, tulisi heidän saada vain salipalveluita käyttävät miehet heille sopivan ryhmäliikunnan pariin.

Yrityksen haasteena ovat ehdottomasti miehet, jotka käyttävät ainoastaan salipalveluita. Ihmiset ovat hintatietoisempia ja mikäli ryhmäliikunta mielletään turhaksi palveluksi jäsenyyden yhteydessä, on 24h- ja kylmäsalit sekä halpakotit kilpailemassa juuri näistä asiakkaista. Vastineena näille ketjuille SATS ELIXIA hakee korkeaa palveluasennetta. Keskuksilla on aina henkilökunta ottamassa asiakkaita vastaan, auttamassa ja opastamassa keskuksen aukioloaikoina. Henkilökunnan läsnäolo luo myös turvallisuuden tuntua mahdollisten tapaturmien sattuessa. Henkilökuntaa koulutetaan jatkuvasti, jotta keskuksella on aina ensiaputaitoinen henkilö paikalla, mikä on mahdotonta varmistaa esimerkiksi kylmäsaleilla, joissa henkilö voi harjoitella aivan yksin.

Tulevaisuudessa SATS ELIXIA voi toki miettiä, haluaako tai onko yrityksellä mahdollisuutta pilotoida ”vain sali” -jäsenyyttä, jolloin on otettava huomioon kustannukset, seuranta- sekä järjestelymahdollisuudet. Tämän hetkisessä tilanteessa näkisin kuitenkin tärkeämmäksi juuri ryhmäliikuntapalveluiden käyttöasteiden noston koko asiakaskunnan keskuudessa.

SATS ELIXIA:n kanssa suoraan kilpailevien kaupallisten salien lisäksi viime vuosina etenkin CrossFit-salit, jooga- ja tanssistudiot ovat nousseet kilpailemaan nimenomaan ryhmäliikuntaa käyttävistä asiakkaista. Yhä tiiviimpi yhteistyö lähikeskusten välillä mahdollistaa laajemman palveluntarjonnan lähialueelle.

Tyytyväisyyskyselyiden pohjalta SATS ELIXIA:n jäsenet arvostavat palvelua ja yrityksen imago on rakennettu palveluasenteeltaan positiiviseksi. SATS ELIXIA tarjoaa palveluita kaikille, mutta löytävätkö ja kokevatko kaikki voivansa käyttää yrityksen palveluita? Yrityksen imago huokuu korkeatasoisesta palvelusta, jonka asiakkaat harjoittelevat trendikkäissä treenivaatteissa, ja täten tavallinen kuntoilija voi kokea liikuntakeskuksen itselleen sopimattomaksi.

SATS ELIXIA on osa Altorin (51 %) ja Trygheds Gruppenin (49 %) omistamaa Health & Fitness Nordicia (HFN). Ulkomainen omistus tuo yrityksen monet käytännöt ja konseptit Suomeen Norjasta ja Ruotsista. Perinteinen suomalainen liikuntakulttuuri poikkeaa esimerkiksi ruotsalaisesta liikuntakulttuurista, joten yrityksen voi olla osin vaikea sovittaa konseptinsa suomalaisten käyttöön. Toki tämä voi olla myös mahdollisuus palvelun laajemman kehittämisen kannalta. Kulttuurien sekoittuessa oppivat molemmat kulttuurin edustajat toinen toisiltaan ja näin kehittää parempaa palvelukonseptia entistä laajemmalle käyttäjäkunnalle.

SATS ELIXIA:n tämän hetkinen markkinointimateriaali on erittäin mieskeskeistä. Lähes kaikki mainokset sisältävät miespääosan, oli kyse ryhmäliikunnan tuotemainoksesta tai yleisestä näkyvyysmainonnasta. Mielestäni tällä pyritään selvästi alitajuntaiseen vaikuttamiseen ja stereotyyppisten asenteiden muutokseen. (Kuvat 2-4.)



Kuvat 2-4. SATS ELIXIA:n mainosmateriaalia keväällä 2015.

Kynnys ryhmäliikumiselle. Alle vuoden jäsenenä olleista vain 31 % käytti säännöllisesti ryhmäliikuntapalveluita, kun taas yli vuoden jäsenyyden omaavista luku on 55 %. Onko kynnys ryhmäliikumiselle liian korkealla? Tulisiko SATS ELIXIA:n harkita kevennettyjä palveluja uusille jäsenille? Yritys tarjoaa kyllä tunteja aloittelijoille, mutta löytävätkö oikeat ihmiset nämä tunnit tarjonnan viidakosta?

Noin 32 % tutkimukseen vastanneista miehistä ei ole kokeillut ryhmäliikuntapalveluita. Kysyttäessä, mikä saisi heidät kokeilemaan, vastaukset ovat melko moninaisia. Osa vastaajista sanoo suoraan, ettei maailmasta löydy sellaista tekijää, joka saisi heidät osallistumaan tunneille. *”Ei mikään erityinen asia. Pidän vain yksilöharjoittelua itselleni sopivampana.”*

Osasta vastauksista käy ilmi, että ryhmäliikuntaa on joskus kokeiltu, mutta kokemus on ollut niin negatiivinen, ettei uudestaan kokeileminen kiinnosta. *”Enpä tiedä, Espoon kaupungin tunnit 5 v. sitten olivat kauheita.”*

Osalla kiinnostusta olisi, mutta ajatusten vieminen toiminnan tasolle ontuu. *”Ajatus monta kertaa osallistua, en ole vielä vain saanut aikaiseksi.”* Yksi vastaus kiteyttää monen yksittäisen vastauksen yhteen: *”En tiedä. Ryhmäliikunnasta ei ole muodostunut minulle samanlaista rutiinia kuin painojen nostelusta. Koska päivittäinen treeniaikani on rajallinen, en tahtoisi luopua myöskään perinteisestä salitreeneistä. Ryhmäliikunnan kokeilu vaatisi merkittävän kannustimen tai riittävän hyvin mainostetun tunnin.”*

Yllättävän iso osa vastaajista osaa kuitenkin kertoa selkeän syyn tämänhetkisellem käyttäytymiselleen: *”Osallistuisin, jos kaveri tulisi mukaan.”*, *”Tyttyöstäväni on kokeillut joitakin tunteja ja olen itse myös jossain vaiheessa menossa niille hänen kanssaan.”*. Nämä vastaukset tuovat selkeästi ilmi miesten yhteisöllisyyden ja ryhmään kuulumisen tarpeen liikuntakäyttäytymisensä.

”Lyhyet tunnit, kestoltaan 15–30 min.”, *”Kun tunnin lämmittelyosuus olisi tehty miesten ehdoilla, eli ei liian monta elementtiä yhdistelemällä kerralla. Tämä on kyllä ohjaajilla tiedossa, mutta painopistettä ei ole haluttu muuttaa tähän suuntaan.”* Miehet kaipaavat yksinkertaista ja tehokasta liikuntaa, jolloin hekin voisivat kokea onnistumisen tunteita ryhmäliikunnan puolella.

”Yksinkertaisesti pitäisi vain mennä, sitten seuraavan kerran olisi taas helpompi mennä ja minun tilanteessani 1–2 krt viikossa voisi olla hyvä.”, *”Tämä kysely oli varmaan riittävän hyvä herätys. Pitää varmaan taas mennä. Osaksi syynä ollut että ei ole oikein ollut aikaa riittävästi ja kuntosalille ei tarvitse varata paikkaa.”* Nämä kommentit osoittavat sen, että miehiä pitää vain rohkeasti kannustaa kokeilemaan ryhmäliikuntatunteja. Käytännön tasolla tämä tarkoittaisi sitä, että asiakaspalvelija voisi miehen astuessa sisään kysyä; *”Oletko menossa ryhmäliikuntatunnille? Ai et, kuule tuossa alkaisi sisäpyöräilytunti vartin päästä, uskaltaisitko mennä kokeilemaan?”* Miehet kaipaavat usein myös perusteluja toiminnalleen, joten asiakaspalvelija voisi kertoa treenin hyödyistä ja monipuolisuudesta; *”Tiesitkö, että Cycling on todella hyvä kestävyyskuntoa kehittävä harjoitus, joka on hyvä lisä saliharjoittelun ohelle?”*. SATS ELIXIA:n sisäisissä asiakastytyväisyysskyselyissä nousee aika ajoin esille jäsenten toiveet henkilökunnan aktiivisesta suositte-

lusta tai treenivinkeistä. Tämän ELIXIA Länsiväylä voisi tarjota esimerkiksi järjestämällä jäsenil-
leen maksuttoman ennalta ilmoitetun ”kysy palveluista” -tunnin, jossa ammattilainen olisi vas-
taamassa ryhmäliikuntaa ja salipalveluita koskeviin kysymyksiin ja samalla ohjaamassa jäsenet
heille sopivien tuntien pariin. Osa vastaajista ehdottaa myös kohdennetumpaa markkinointia:
*”Tuntien tehokkaampi markkinointi voisi saada minut osallistumaan. Mikäli sähköpostiin satelisi
”kutsuja” eri tunneille, saattaisin hyvin osallistua aktiivisemmin.”*

Konkreettisenä kehitysehdotuksena haluan tuoda esiin verkon kautta saatavan liikuntapalvelun
(ns. online training), joka mahdollisesti sisältyisi jäsenmaksuun. Palvelu mahdollistaisi ohjatut
liikuntapalvelut jäsenten käyttöön milloin ja missä vain. Tämä avaisi varmasti ovia suuremmalle
yleisölle, koska palvelun kautta olisi mahdollista kokeilla tuntia ensin kotona, mikä madaltaisi
kynnystä ”aidolle” tunnille osallistumisessa. Usein kuullut selitykset ”lapset kipeänä”, ”liian kiire”
ja aikasidonnaisuus olisivat enää tekosyitä, lisäksi matkoilla harjoittelu olisi mahdollista. Tällä
hetkellä SATS Eliel tarjoaa Virtual Cycling -tunteja, mutta nämäkin tunnit ovat aika- ja paik-
kasidonnaisia. Online training -konseptissa ei voi tosin puhua enää ryhmäliikunnasta, sillä ryh-
mä ei ole läsnä. On myös todettu, että ylipainoisilla ja huonokuntoiseksi itsensä kokevilla henki-
löillä on isompi kynnys osallistua ohjatulle tunnille. Tällaisen palvelun kautta myös heidän olisi
mahdollista kokeilla tunteja, ja tätä kautta huomata, että he pärjäisivät varmasti oikein hyvin
myös varsinaisella tunnilla.

Tutkimusosiota olisi voinut täydentää vielä syvemmin asiakashaastatteluilla. Tutkimuksessa
ryhmäliikuntapalveluita jo käyttävien henkilöiden motiiveihin olisi myös voinut syventyä parem-
min, minkä kautta olisi ollut ehkä mahdollista kartoittaa tekijöitä, joilla ryhmäliikuntapalveluita
käyttämättömät miehet saataisi mukaan. Nyt tutkimus jäi ryhmäliikuntapalveluja käyttävien
miesten kohdalla lähinnä tyytyväisyyskartoituksen tasolle. Toki tulos siitä, että ensimmäiselle
ryhmäliikuntatunnille osallistutaan yleensä puolison tai ystävän houkuttelemana (41 % vastan-
neista) antaa osviittaa siihen, minkä suuntaisia miehiä aktivoivia kampanjoita olisi hyvä kehittää.
Kuitenkin lähes yhtä iso osa miehistä (33 % vastanneista) löytää ryhmäliikuntatunneille itsenäi-
sesti. Ryhmäliikuntapalveluita käyttämättömien miesten puolelta tekijöitä löytyi yllättävän hyvin,
mutta osa tekijöistä on varmasti henkilöille itsellekin tiedostamattomia. Näiden tekijöiden esiin
kaivaminen on hyvin hankalaa ja tarvitsee kohdennetumpaa perehtymistä entistä suppeampaan
aihealueeseen.

Tiekartta (roadmap) ELIXIA Länsiväylän miesten ryhmäliikuntapalvelujen kehittämiseksi ja
alustava suunnitelma asiakaspolusta:

Prioriteetti 1

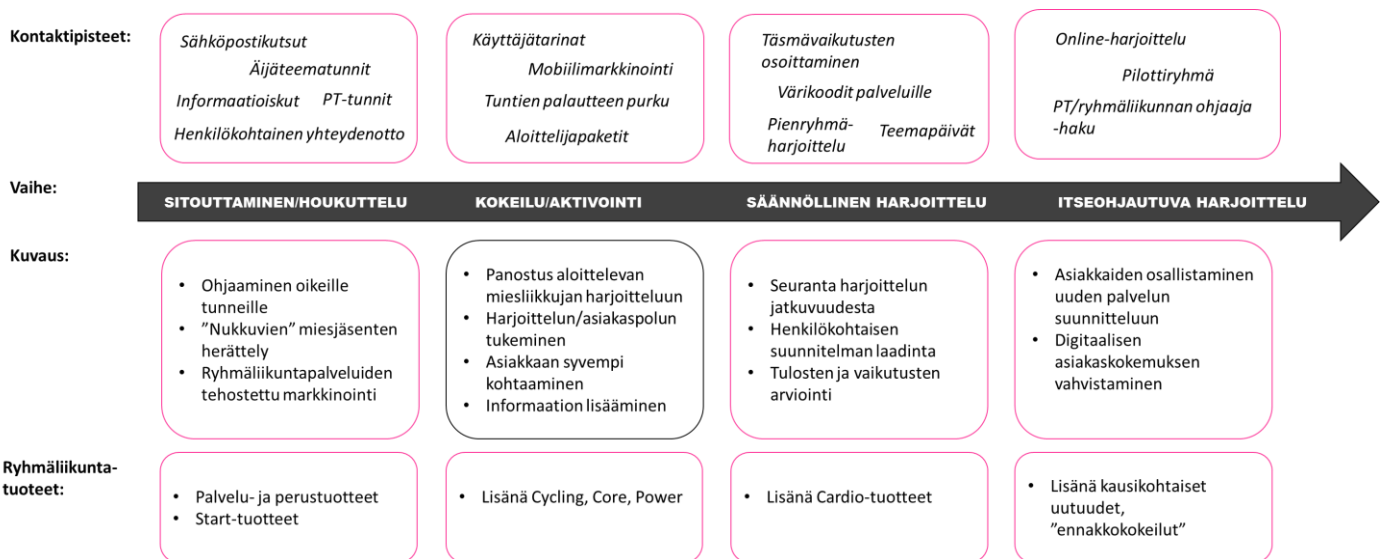
- Panostus aloittelevan ja/tai passiivisen miesliikkujan harjoitteluun
 - o Ohjaaminen oikeille tunneille (personal trainer -ohjaus aikaisessa vaiheessa)
 - o Kontaktipisteet, toimenpiteet ja ryhmäliikuntatuotteet listattuina; esim. sähköpostikutsut, ryhmäliikuntatunnit kokeiluluonteisesti äijäteemalla (vrt. saliharjoittelun ja ryhmäliikunnan yhdistäminen).
- Seuranta harjoittelun jatkuvuudesta
 - o Yhteydenotto (mietittävä eri tapoja), miksi ei enää osallistu.
- ”Nukkuvien” miesjäsenten aktivointi.
- Ryhmäliikunnan täsmävaikutusten kuvaaminen
 - o Perusteluja toiminnalleen (vrt. harjoitusten hyödyt, tavoitteet ja monipuolisuudesta)
 - o Tulosten mitattavuus
 - o Tuntien ja palautteiden välitön purku.
 - o Miehillä suunnattujen tuntien lisääminen (vrt. Yoga for Athletes, uusien ideoiden suunnittelu miehille).
- Käyttäjätarinoiden synnyttäminen
 - o Miehet mainonnassa keskiöön
 - o Blogien ja lehtijuttujen lisääminen
 - o Länsiväylän ELIXIA:lle suunnattujen artikkelien, tutkimusten ja lopputöiden esille tuonti.
- Digitaalisten asiakaspalvelukanavien kehittäminen (mm. mobiilimarkkinointi).

Prioriteetti 2

- Liikuntatuotevalikoiman supistaminen ja asiakaskohtainen kohdentaminen (miehet).
- Liikuntatuotevalikoiman vaatimustasojen kuvaaminen (esim. värikoodit).
 - o Tutkimuksessa havaittujen, ei-ryhmäliikuntapalveluita hyödyntävien sidosryhmien tavoittelu (vrt. koulutusaste), esimerkiksi ”amismessut”, laajempi yhteistyö oppilaitosten kanssa ja yritysten työkykyä ylläpitävät Tyky-päivät.
- Miesvaltaisten ympäristöjen ja työpaikkojen täsmäiskut äijänergiaa-teemalla (virkistys-/Tyky-päivät).
- Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen kehittyneemmille harrastajille
- Digitaalisten palvelukanavien jatkokehitys
 - o Online-harjoittelu, jäsenyhteisöt (vrt. käyttäjätarinat).

Prioriteetti 3

- Lokalisointi eli suomalaiseen liikuntakulttuuriin sopivien liikuntatuotteiden suunnittelu (edellyttää ”sisäistä myyntiä”).
- Tasoryhmien suunnittelu, esimerkiksi aloittelijapakettit ja pilottiryhmät
- Kevennettyjen, modulaaristen liikuntapakettien kehittäminen (hinta-laatu-suhde).



Kuvio 20. Alustava suunnitelma ELIXIA Länsiväylän asiakaspolusta.

Opinnäytetyöprojekti on ollut antoisa, ja se on syventänyt valtavasti näkemystäni sekä ymmärrystäni ELIXIA Länsiväylän ryhmäliikuntapalveluista. Miesten ryhmäliikuntakäyttäytyminen on kiinnostanut itseäni jo usean vuoden ajan, koska aloitin työurani yrityksessä jo vuonna 2010 nimenomaan ryhmäliikunnanohjaajana. Nykyiseen työnkuvaani ELIXIA Länsiväylän apulaispäällikkönä kuuluu osana liikuntakeskuksen ryhmäliikuntapalveluiden käyttöasteen nostaminen. Opinnäytetyön tekeminen on tuonut esiin uusia näkökulmia ja runsaasti kehitysehdotuksia. Koen työn auttavan sekä minua henkilökohtaisesti, että koko yrityksen ryhmäliikuntapalvelukonseptista vastaavia tahoja. Kehitysehdotuksista olen keskustellut myös keskuspäällikköni kanssa ja tulemme yhdessä käyttämään alustavia suunnitelmia toiminnan kehittämisen pohjana.

Tulen esittelemään työni lopputuloksia myös ELIXIA Länsiväylä -liikuntakeskuksen ulkopuolella, jotta muillakin SATS ELIXIA -keskuksilla olisi mahdollisuus hyödyntää tutkimuksessa esiin tulleita havaintoja. Esimiesasemassa jo lähes neljä vuotta työskennelleenä olen tottunut itsenäiseen työskentelyyn, sekä tiedon itsenäiseen etsimiseen. Koen omaavani hyvän medialukutaidon, sekä kykenen kriittiseen lähdetarkasteluun. Tämän opinnäytetyöprojektin myötä olen varmasti kehittynyt näissä taidoissa entisestään. Toimenkuvaani ELIXIA Länsiväylällä kuuluu erilaisten toimenpiteiden suunnittelu sekä toteutus, mistä johtuen olen pyrkinyt tuomaan opinnäytetyössäni mahdollisimman selkeitä sekä havainnollistavia toimintasuunnitelmia analysointia tukemaan. Jotta myös työn lukijan on mahdollista muodostaa riittävän kattava kuva yrityksen palvelutarjonnasta sekä liiketoiminnasta, olen halunnut tuoda teoriaosuudessa suhteellisen laajan kuvan yrityksestä. Tämän ymmärryksen myötä tutkimustulosten, sekä pohdinnan kriittinen arvioiminen että näkökulmien moninaisuuden pohtiminen, on mahdollista.

Lähteet

- Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. 1. painos. Docendo Sport. WSOY. Jyväskylä.
- Alen, M. & Rauramaa, R. 2010. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Kirjassa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Anttila, P. 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Hakupäivä 18.10.2015
http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/30_sisallonanalyysi. Luettu: 18.10.2015.
- Aura, O. 2006. Työpaikkaliikunnan barometri 2005. Kirjassa: Aura, O. & Sahi, T. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Erwin, P. 2001. Asenteet ja niihin vaikuttaminen. WSOY. Helsinki.
- Grahn-Laaksonen, S. 2015. Turvapaikanhakijoiden liikuntaan annetaan 0,5 milj. €. Uusi Suomi. Luettavissa: <http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/129135-turvapaikanhakijoiden-liikuntaan-annetaan-05-milj-eu>. Luettu: 10.11.2015.
- Greene, J. C. & Caracelli, V. J. 1997. Advances in mixed-method evaluation: The challenges and benefits of integrating diverse paradigms. New Directions for Program Evaluation, No. 74, San Francisco: Jossey-Bass. The United States.
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S (toim). Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Hakapaino Oy. Helsinki 2006. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78368/tyokyvyn_ulottuvuudet_7.pdf?sequence=1. Luettu: 20.9.2015.
- Hakkari P. & Westerlund K. 1997. Minäkäsitys ja liikuntaharrastus suomen- ja ruotsinkielisillä nuorilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/245/>. Luettu: 2.11.2015.
- Halonen, J. 2013. Liikunta unohtuu ruuhkavuosia eläviltä miehiltä. Luettavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Liikunta-unohtuu-ruuhkavuosia-elavilta-miehilta/>. Luettu: 28.9.2015.

- Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O.V. & Toverud, K.C. 1999. Ihmisen fysiologia. WSOY, Porvoo
- Hase, I. 2015. Syvähaastattelu 14.10.2015. Helsinki.
- Havunen, R. 2000. Uusi näkökulma asiakkaaseen – oivaltamisen kautta tuloksiin. Helsinki. Edita.
- Helakorpi, S., Holstila, A., Virtanen S. & Uutela A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011. Raportti 45/2012. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90839/URN_ISBN_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1. Luettu: 20.9.2015.
- Helkama, K. 2015. Suomalaisten arvot. Mikä meille on oikeasti tärkeää? Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS). Helsinki. Luettavissa: <http://www.hs.fi/tiede/a1436929414504>. Luettu: 23.10.2015.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2005. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3.–6. painos. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Heimo-Vuorimaa, L. 2008. Vertaisryhmässä on poweria. Kirjassa: Hölsömäki, H. (toim). Yhdessä liikkeelle. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Hietala, V. 1996. Ruudun hurma. Johdatus tv-kulttuuriin. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Kirjassa: Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2010. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=en> Luettu: 20.9.2015.
- Kamensky, M. 2008. Strateginen arkkitehtuuri, SWOT-analyysi. Luettavissa: <http://www.kamensky.fi/arkkitehtuuri.html>. Luettu: 14.11.2015.

Karvonen, E. 2002. Hermeneutiikka. Johdatus viestintätieteisiin. Tampereen yliopisto, tiedotusopin laitos.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Bookwell Oy. Juva

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikuntasosiologian väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveystieteen julkaisuja 276.

Keinänen, S. 2006. Liikunta työkyvyn hallinnassa – työeläkevakuuttajan näkemys. Kirjassa: Aura, O. & Sahi, T. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita Prima Oy. Helsinki.

Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. WOSY. Juva. Sivut: 62-66

Kielitoimiston sanakirja. 2015. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus ja Kielikone Oy. Luettavissa: <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>. Luettu: 15.11.2015.

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S & Aromaa, A. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali ja terveysministeriö. Yliopistopaino. Helsinki. Luettavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113053/Terveiden_edistamisen_mahdollisuudet_vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf?sequence=1. Luettu: 17.10.2015. Sivu 31

Kirjonen, J. 2010. Ulos rautahäkistä: metelin historia. Liikunnan ja kansanterveyden edistämislaitos Likes. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

K&F Professional. 2015. Liikunnan trendit 2016. Luettavissa: <http://www.kfpro-lehti.com/blog/liikunnan-trendit-2016;jsessionid=133ED535B12A22BACB3DCDB7D5EB7E5C.18>. Luettu: 17.11.2015.

Laaksonen, D & Uusitupa, M. 2010. Liikunta, energiankulutus ja ravitseminen. Kirjassa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Lahikainen, R & Pirttilä-Backman, A-M. 2001. Sosiaalipsykologian perusteet. Uudistetun laitoksen 1. – 2. painos. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Kirjassa: Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.

- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Kirjassa: Matikka, R & Roos-Salmi, M. (toim). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Melin, H. & Roine, M. 2008. Kulttuuri ja arkielämä. Sosiologian peruskurssi. Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus, avoin yliopisto.
- Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. (toim.): Suomalaisten hyvinvointi. 2008. Helsinki. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes).
- Mutanen, A. & Saloniemi A 2015. Turvallisuus on miehille tärkeämpää kuin naisille – vertaa arvojesi muiden suomalaisten kanssa HS:n arvotestillä. Luettavissa: <http://www.hs.fi/tiede/a1436929414504>. Luettu: 22.9.2015.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A & Björkqvist, S.E. 2008. 15.-17. painos. Ihmisen fysiologia ja anatomia. WSOY. Helsinki.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Kirjassa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu.
- Olkkonen, T. 1994. Johdatus teollisuustalouden tutkimustyöhön. 2. painos. Otaniemi, TKK, Tuotantotalouden laitos, Teollisuustalous, s.143.
- Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Kirjassa: Halme, J., Nyman, M., Ojanen, M. & Svennevig, H. Liiku oikein – voi hyvin liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellinen seura. Julkaisu nro 153. Helsinki.
- Ojanen, R. 2013. Opetushallitus. Kouluikäisen terveydenpolku. Luettavissa: http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/liike_on_tarkea. Luettu: 4.10.2015.
- Opetushallitus.2015.Säädökset ja ohjeet, SWOT-analyysi. Luettavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi. Luettu: 14.11.2015.
- Pirnes, E. & Tiihonen, A., Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. 2010. Luettavissa: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275. Luettu: 6.10.2015.
- Puohiniemi, M. Arvot, asenteet ja ajankuva. Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. 2002. Limor kustannus. Vantaa

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163. Esa Print Oy. Helsinki.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html. Luettu: 12.10.2015.

SATS ELIXIA -verkkosivut. 2015. Tämä on SATS ELIXIA. Luettavissa: <http://www.sats.fi/sats-yrityksena/tama-on-sats/>. Luettu: 14.10.2015.

Schneider-Lehto, T. 2013. Opinnäytetyö: Miten keski-ikäinen mies merkityksellistää liikkumistaan - kuntoaerobic harrastuksena. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Vierumäen yksikkö, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Luettavissa: <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2013/07/TarjaSchneider-Lehtooppari2013.pdf>. Luettu: 12.10.2015.

Sjöberg, F. 2015. Trendikäs yhdistelmätreeni. Live Life. 4/2015. OTW. Life Finland Oy.

Telama, R. & Polvi, S. 2010. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Kirjassa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2015. Hyvinvointi ja terveyserot, eriarvoisuus. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Luettu: 15.11.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2013. Tutkimus ihmisten liikuntaharrastamista vuonna 2013: Miehet naisia laiskempia koko Suomessa – ”Totta kai miesten pitää huolestua”. Luettavissa: http://yle.fi/urheilu/miehet_naisia_laiskempia_koko_suomessa__totta_kai_miesten_pitaa_huolestua/7815036. Luettu 20.9.2015.

Tiihonen, A. 2012. Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere.

Tiihonen, A. 2011. Miksi liikumme – itsearviointimenetelmä liikkumisen merkitysten tukemisessa ja liikuntaneuvonnan työkaluna. Luettavissa: <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Microsoft-PowerPoint-TIIHONENLSD29112011.pdf>. Luettu: 6.10.2015.

Tilastokeskus. 2015. Työkyvyttömyyseläkettä saaneet. Luettavissa: <http://www.findikaattori.fi/fi/76>. Luettu: 6.10.2015.

Tilastokeskus. 2015. Työvoimatutkimus. 2015. Luettavissa: http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2015/08/tyti_2015_08_2015-09-22_tie_001_fi.html. Luettu: 1.10.2015.

Tilastokeskus 2004. Internet tutkijan työkaluna. Taru Berndtson & Jouni Lounasmaa. Luettavissa: http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_06_04_internet_tyokalu.html. Luettu: 23.10.2015.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 6. uudistettu painos. Tammi. Latvia.

Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM), Elinkeino- ja innovaatio-osasto, 2014, TEM-raportteja 20/2014: Liikuntaliiketoiminnan ekosysteemin muutokset. Luettavissa: https://www.tem.fi/files/40524/TEMrap_20_2014_web_03072014.pdf. Luettu: 15.11.2015.

UKK-instituutti, Liikuntapiirakka, 2009. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 23.10.2015.

Vuori, I. 2010. Liikunta, kunto ja terveys. Kirjassa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 2010. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Kirjassa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 2005. Liikunta suomalaisten terveys. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00014 Luettu: 10.11.2015.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy. Helsinki.

Zacheus, T., Koski, P & Mäkinen, S 2011. Naiset paitsiossa? – maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48 (6), s. 68–70. Luettavissa: <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/liikunta-ja-tiedelehti-62011/tutkimusartikkelit/naiset-paitsiossa>. Luettu: 8.11.2015.

Liitteet

Liite 1. Wepropol-tutkimustyökalun kyselylomake

Kartoitus liikuntakeskus ELIXIA Länsiväylän miesasiakkaiden ryhmäliikunta-aktiivisuudesta sekä tyytyväisyydestä koko keskuksen palvelua kohtaan.

Tämä kysely on osa HAAGA HELIA:n ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopintojeni tutkimusta, joka käsittelee miesten liikuntakäyttäytymistä sekä ryhmäliikunta-aktiivisuutta.

Kysely on lähetetty ELIXIA Länsiväylällä treenaaville mieshenkilöille, jotka ovat kirjautuneet sisään ELIXIA Länsiväylään elo-, syys- ja lokakuun aikana. Päivät on valittu sattumanvaraisesti. Sähköpostiosoitteet on saatu SATS ELIXIA:n jäsenrekisteristä, eikä niitä yhdistetä jäsenen muihin henkilötietoihin. Henkilötietoja ei tämän tutkimuksen osalta käytetä mihinkään muuhun tarkoitukseen, eikä niitä voida yhdistää kysymysten vastauksiin.

Tutkimuksen tulokset tullen analysoimaan täysin anonymisti opinnäytetyössäni, joka julkaistaan hyväksynnän jälkeen Theseus-tietokannassa. Tämä tietokanta löytyy nettiselaimen kautta ja on sitä kautta avoin kaikille.

Kiitos, että päätit ottaa osaa kyselyyn.

Perustiedot sekä ELIXIA Länsiväylän palvelut

1. Syntymävuoteni on *

2. Ylin koulutusasteeni on

- peruskoulu / kansakoulu
- lukio / ylioppilas
- ammattikoulu tai -kurssi
- opistotason ammatillinen koulutus
- alempi ammattikorkeakoulututkinto
- ylempi ammattikorkeakoulututkinto
- yliopisto

3. Olen ammatiltani

- johtavassa asemassa toimiva henkilö
- ylempi toimihenkilö
- alempi toimihenkilö
- työntekijä
- yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja
- valtion virkasuhteessa
- opiskelija
- koti-isä
- eläkeläinen
- työtön
- jokin muu, mikä?

4. Harrastan aktiivista liikuntaa, jossa hikoilen ja hengästyn *

(vähintään 30 minuutin ajan)

- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- yli 6 kertaa viikossa
- kerran kuussa tai harvemmin

5. Harrastan liikunta koska haluan,...

Valitse jokaiseen tekijään sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Erittäin tärkeä tekijä	Hieman tärkeä tekijä	Ei ole minulle juurikaan merkitystä	En pyri tähän ollenkaan
Pudottaa painoani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvattaa lihasmassaani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muokata ulkonäköäni *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jaksaa arjessa paremmin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitää peruskuntoani yllä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helpottaa stressiäni *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun, koska puolisoni liikkuu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tähtään tällä _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

hetkellä kilpailuun, jos näin, niin mihin? *

Jokin muu, mikä? _____



6. Oletko harrastanut lapsuudessasi / nuoruudessasi aktiivisesti jotain urheilulajeja? *

Voit valita myös useamman sinua kuvaavan vaihtoehdon

Palloilulajeja (esim. jalkapallo, käsipallo ym.)

Taitolajeja (esim. tanssi, taitoluistelu ym.)

Kamppailulajeja (esim. judo, karate ym.)

Mailapelejä (esim. tennis, salibandy ym.)

Jäälajeja (esim. jääkiekko, jääpallo ym.)

Uintia

Yksilölajeja

Jotain muuta, mitä?

En ole harrastanut lapsuudessani / nuoruudessani liikuntaa

7. Koen olevani eniten *

Joukkuepelaaja / -liikkuja / -urheilija

Yksilöliikkuja / -urheilija

Puolison / ystävän kanssa liikkuja

En koe mitään vaihtoehtoa omakseni

8. Olen ollut SATS ELIXIA:n jäsen *

Alle 6 kuukautta

6-12 kuukautta

13-24 kuukautta

Yli 24 kuukautta

9. Kotikeskukseni on *

- ELIXIA Länsiväylä
- ELIXIA Espoonlahti
- ELIXIA Sello
- ELIXIA Tali
- ELIXIA Salmisaari
- ELIXIA Alexium
- ELIXIA Kamppi
- ELIXIA Citycenter
- ELIXIA Itäkeskus
- ELIXIA Flamingo
- ELIXIA Tikkurila
- SATS Eliel
- SATS Pitäjänmäki
- SATS Leppävaara
- SATS Megahertsi
- SATS Itis
- ELIXIA Centrum
- ELIXIA Jokivarsi
- ELIXIA Länsikeskus
- ELIXIA Trivium
- ELIXIA Kaleva
- ELIXIA Onkiniemi
- ELIXIA Seppälä
- SATS Jyväskylä

10. Käytän nimenomaan ELIXIA Länsiväylän palveluita *

- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- yli 6 kertaa viikossa
- kerran kuussa tai harvemmin

11. Merkitse palvelut, joita käytät asioidessasi ELIXIA Länsiväylällä.

Merkitse sinulle tärkein palvelu numerolla 1, seuraavaksi tärkein numerolla 2 jne. Pyri merkitsemään kaikki palvelut joita käytät. Jos et käytä jotain palveluamme ollenkaan, voit jättää kohdan tyhjäksi.

Kuntosali

Ryhmäliikunta

Personal Training

Lapsiparkki

Aamupala

Infrapunasauna / Sauna

Solarium

Parkkihalli

ELIXIA Shop

Keskuksessa järjestettävät tapahtumat

Ryhmäliikuntakäyttäytyminen

12. Osallistutko ryhmäliikuntatunneille? *

Kyllä

En

En varsinaisesti käy tunneilla, mutta olen joskus kokeillut

13. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "en" tai "en varsinaisesti käy, mutta olen joskus kokeillut", valitse seuraavista väittämistä sinun mielestäsi paras vaihtoehto

	Täysin samaa mieltä	Hieman samaa mieltä	Hieman erimielistä	Täysin erimielistä
Ryhmäliikunta ei ole tarpeeksi tehokasta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmäliikunta ei ole minulle tarpeellista *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmäliikunta on "naisten jumppaa" *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmäliikunta ei tue tavoitettani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En usko ryhmäliikunnan kohottavan kuntoani" *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En halua mennä tunnille, koska pelkään olevani ainut mies *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voisin osallistua ryhmäliikuntatunnille jos siellä olisi vain miehiä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se ei ole "miehekästä" *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistuisin todennäköisemmin ryhmäliikuntatunnille, jos ohjaaja olisi mies *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu, _____ mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Minkä tyyppiselle ryhmäliikuntatunnille voisit kuvitella osallistuvasi?

15. Mikä saisi sinut osallistumaan ryhmäliikuntatunnille? *

16. Mitä ajattelet miehistä, jotka käyvät ryhmäliikuntatunneilla?

12. Osallistutko ryhmäliikuntatunneille? *

- Kyllä
 En
 En varsinaisesti käy tunneilla, mutta olen joskus kokeillut

17. Käyn ryhmäliikuntatunneilla *

- kerran kuussa tai harvemmin
 1-2 kertaa viikossa
 3-5 kertaa viikossa
 yli 5 kertaa viikossa

18. Käyn ryhmäliikunnassa

Valitse väittämiin sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto

-

	Täysin samaa mieltä	Hieman samaa mieltä	Hieman erimieltä	Täysin erimieltä
Ohjaajan ulkonäön takia *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaajan ammattitaidon takia *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaajan innostavan persoonan takia *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska se tukee liikunnallista tavoitettani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska ohjelma on suunniteltu puolestani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska tunti alkaa minulle sopivaan aikaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani tervetullut tunnille *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua häiritsee jos olen tunnilla ainut mies *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyn aina saman ohjaajan tunnilla *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu syy, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Käyn seuraavilla ryhmäliikuntatunneilla SATS ELIXIA:lla *

Voit valita usean vaihtoehdon. Pyri valitsemaan kaikki tunnit, joilla käyt.

- Power
 Cycling-tuotteet
 Kettlebell
 NMC
 Performance

- Astanga Yoga
- Flow Yoga
- Yoga Fire & Soul
- Yoga for Athletics
- Pilates
- FLX
- Zumba
- Love2Dance
- Street Dance
- Core
- Core Ball
- Cardio Start
- Cardio Pulse
- Cardio Step & Strenght
- Jokin muu, mikä?

20. Osallistuin ensimmäiselle ryhmäliikuntatunnille *

- Puolison / ystävän houkuttelemana
- Itsenäisesti
- Yhdessä kaverin / puolison kanssa
- Nähtyäni mainoksen
- Seurattuani tunteja ensin salin puolelta
- Jokin muu syy, mikä?

21. Minkä tyyppisiä tunteja toivot ELIXIA Länsiväylän ryhmäliikuntatarjontaan?

22. Alle voit jättää palautetta ja toiveita koskien ryhmäliikuntaa, saliharjoittelua tai yleistä palveluamme kohtaan:

23. Koetko saavasi kuukausittaisella jäsenmaksulla rahoillesi vastinetta? *

- Kyllä
 En

24. Jos et, mitkä tekijät tähän vaikuttavat?

25. Mikäli haluat osallistua ilmaisen treenikuukauden, kahden personal training -tunnin sekä ELIXIA tuotepaketin arvontaan, ole hyvä ja jätä yhteystietosi alle.

Yhteystietoja ei tulla käsittelemään yhdessä vastauksien kanssa. Halutessasi voit jättää kohdan tyhjäksi, tällöin et valitettavasti voi ottaa osaa arvontaan.

Etunimi _____

Sukunimi _____

Matkapuhelin _____

Sähköposti _____

Liite 2. Sähköpostin saate, kysely

Sähköpostin saate: Lähetetty kyselyn ensimmäisen lähetyksen yhteydessä 5.10.2015.

Sähköpostiviestin otsikko: "Hei, ELIXIA Länsiväylällä treenaava mies. Nyt vastaamalla sinulla on mahdollisuus vaikuttaa ja voittaa!"

Olen Susanna ja toimin ELIXIA Länsiväylällä apulaispäällikkönä. Päävastuualueeni keskuksella ovat personal training sekä ryhmäliikunta, mutta yhdessä keskusjohtajamme ja koko henkilökunnan kanssa pyrimme luomaan juuri sinulle parhaat mahdolliset puitteet treenata, niin salin puolella kuin ryhmäliikunnassa.

Työni ohella viimeistelen liikunnanohjaajaopintojani HAAGA HELIA:n ammattikorkeakoulussa Vierumäen yksikössä ja teen tutkimusta keskuksemme miesasiakkaiden ryhmäliikuntakäyttämisestä sekä tyytyväisyydestä palveluitamme kohtaan.

Treenaatpa sitten salilla tai ryhmäliikuntatunneilla, on sinulla nyt aidosti tilaisuus päästä vaikuttamaan ja saada äänesi kuuluville. Kyselyn vastaukset käsitellään täysin nimettöminä ja vaikka jättäisit yhteystietosi arvontaa varten, ei niitä yhdistetä kyselyn vastauksiin.

Kyselyyn vastaaminen vie sinulta 5-10 minuuttia ja on minulle erittäin iso apu, niin opinnäyte-työni valmistumisen kuin keskuksemme toiminnan kehittämisen kannalta, juuri sinun tarpeitasi vastaavaksi.

Kyselyyn vastanneiden, yhteystietojensa jättäneiden kesken arvomme:

- 1 kpl ilmaisia treenikuukausia
- 2 kpl Personal Training -tapaamisia
- 1 kpl ELIXIA-tuotepaketteja

Kyselyyn pääset vastaamaan tästä linkistä:

<https://www.webpolsurveys.com/S/AB4DC18C04F86B79.par>

Vastausaikaa sinulla on tiistai-iltaan 13.10.2015 asti.

Kiitos ajastasi ja nähdään keskuksella!

Ystävällisin terveisin,
Susanna

SATS ELIXIA

Susanna Rantala
Deputy Manager

ELIXIA Länsiväylä
FI-02200 Espoo, Finland

Phone: +358 50 4639351
E-mail: susanna.rantala@satselixia.fi

www.satselixia.fi

Liite 3. Sähköpostin saate, kyselyn muistutus

Sähköpostin saate: Lähetetty kyselyn muistutusviestin viestin yhteydessä 11.10.2015.

Sähköpostiviestin otsikko: Kiitos tutkimukseen osallistumisestasi ja muistutus

Hei,

Ja kiitos sinulle, joka olet vastannut kyselyyn koskien ELIXIA Länsiväylän palveluita sekä omaa ryhmäliikuntakäyttäytymistäsi. Jokainen vastaus on minulle erittäin tärkeä!

Jos et kuitenkaan jostain syystä ole vielä vastannut kyselyyn ja haluaisit sen tehdä, löydät linkin kyselyyn tästä:

<https://www.webropolsurveys.com/S/AB4DC18C04F86B79.par>

Kyselyyn pystyt vastaamaan tiistai-iltaan 13.10. asti. Alta löydät alkuperäisen viestin kyselyyn liittyen.

Osallistuneille, vielä kerran iso kiitos!

Toivottavasti näemme pian keskuksella!

Ystävällisin terveisin,

Susanna

SATS ELIXIA

Susanna Rantala
Deputy Manager

ELIXIA Länsiväylä
FI-02200 Espoo, Finland

Phone: +358 50 4639351
E-mail: susanna.rantala@satselixia.fi

www.satselixia.fi