



Kuntosaliharjoitteluun liittyvät mielikuvat sukupuolvikysymyksenä: tutkimus miesten osallistumisaktiivisuutta heikentävistä tekijöistä eturauhassyöpöpotilaille suunnatussa liikuntainterventiossa

Liikuntaohjelmilla ja -interventioilla pyritään paitsi edistämään ikääntyvien liikunnallista aktiivisuutta ja toimintakykyä myös vähentämään sairauksien hoitojen haittavaikutuksia. Liikunta-interventioissa osallistumisaktiivisuus usein kuitenkin vähenee ajan myötä. Eturauhassyövän hormonihoitoon liittyvässä liikuntainterventiossa kävi ilmi, että interventioryhmän aktiivisuus kuntosaliharjoitteluun väheni selvästi ohjatun osuuden päätyttyä ja kontrolliryhmässä osallistuminen oli varsin heikkoa koko tutkimuksen kulun ajan. Tässä artikkelissa tutkimme hankkeessa kerätyn haastatteluaineiston perusteella tekijöitä, jotka heikensivät miesten osallistumisaktiivisuutta kuntosaliharjoitteluun molemmissa ryhmissä.

Tutkimuksen aineisto koostui 43 miehen haastatteluista ($n=122$), jotka kattoivat sekä interventio- että kontrolliryhmät. Miehiä haastateltiin kolmeen kertaan tutkimuksen aikana. Haastattelut analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin menetelmällä.

Miesten heikolle osallistumisaktiivisuudelle esiintuomat perustelut jakautuivat kahteen pääryhmään. Motivaation puute johtui ensiksi kuntosaliin liittyvistä negatiivisista mielikuvista, joihin sisältyi miesten nuoruudessa syntyneet ajatukset kilpailuhenkisistä punttisaleista ja toisaalta käsitykset nykyisten kuntosalien kaupallisuudesta ja ulkonäkökeskeisyydestä. Kuntosaleja myös pidettiin nuorten harjoittelupaikkoina, joihin miehet eivät tunteneet kuuluvansa. Toiseksi kyse oli siitä, että miehet olivat läpi elämänsä harrastaneet kestävyysliikunnan lajeja ja pitivät arvossa arjen keskellä tapahtuvaa hyötyliikuntaa. Tällaisiin liikuntamuotojen arvostuksiin kuntosaliharjoittelu sopi huonosti.

Ihmisten erilaisiin liikuntamuotoihin liittämät kulttuurisidonnaiset mielikuvat ja arvostukset ovat intersektionaalisesti sidoksissa sukupuoleen, ikään ja erilaisina historiallisina aikoina eläneiden sukupolvien jaettuuihin kokemuksiin. Osallistujien harjoittelumotivaation vahvistamiseksi liikuntaohjelmien suunnittelussa on tärkeää tunnistaa kohderyhmien erilaisia käsityksiä liikuntamudoista.

ASIASANAT: Interventio, ikääntyminen, maskuliinisuus, sukupuoli

ILKKA PIETILÄ, HANNA OJALA

YDINASIAAT

- Osallistumisaktiivisuus liikuntainterventioihin laskee usein niiden aikana.
- Eturauhassyöpää sairastavien ikääntyneiden miesten osallistumisaktiivisuutta kuntosaliharjoitteluun laski sekä heidän negatiiviset mielikuvansa kuntosaleista että tapansa suosia kestävyyslajeja ja hyötyliikuntaa.
- Miesten tavat hahmottaa liikuntalajeja ovat tyypillisiä heidän liikuntasukupolvelleen.
- Eri ryhmien liikuntatottumukset tulisi tunnistaa liikuntaohjelmia ja -interventioita suunniteltaessa.
- Iän, sukupuolen ja sukupolven risteäviä yhteyksiä liikuntatottumuksiin tulisi selvittää eri väestöryhmissä.

JOHDANTO

Osana suomalaisten terveyden edistämistä eläkeikäisiä on pyritty aktivoimaan erilaisilla liikuntaohjelmilla. Tavoitteena on ollut totuttaa ikääntyviä pitämään itsenäisesti huolta fyysisestä kunnostaan, minkä tiedetään hidastavan vanhenemisen vaikutuksia toimintakykyyn ja siten vahvistavan ikääntyvien mahdollisuuksia itsenäiseen elämään (1). Iän myötä kroonisten sairauksien esiintyvyys kasvaa ja ikääntyvien liikunnallisella aktivoimisella on myös oma merkityksensä sairauksien hoidossa. Liikunnalla on todettu olevan positiivinen vaikutus muun muassa syöpäpotilaiden elämänlaatuun ja pidempään elossaoloaikaan (2, 3).

Eturauhassyöpä on Suomessa miesten yleisin syöpä ja siihen sairastuu vuosittain yli 5000 miestä (4). Eturauhassyövän tavallisimpia hoitokeinoja ovat aktiiviseuranta, eturauhasen poistoleikkaus, ulkoinen sädehoito, lyhytetäisyyskinen sädehoito ja hormonihoito (5). Hormonihoitoa käytetään edenneen eturauhassyövän hoitomuotona, sädehoidon liitännäishoitona sekä taudin uusiutuksessa leikkaus- tai sädehoidon jälkeen. Hormonihoiton yleisimpiä sivuvaikutuksia ovat kuumat aallot, hikoilu, uupumus, rintojen kasvu, painon ja rasvan lisääntyminen, lihasmassan väheneminen, lihasvoiman heikkeneminen, seksuaalisen halukkuuden väheneminen sekä erektiohäiriöt. (6)

Kuntosaliharjoittelulla voidaan ehkäistä hormonihoiton yhtä keskeistä sivuvaikutusta, lihasmassan vähenemistä (7, 8), ja siten parantaa hormonihoitoa saaneiden eturauhassyöpäpotilaiden elämänlaatua (6, 9). Suositus aerobista ja lihaskuntoa parantavaan harjoitteluun on lisätty

myös eturauhassyövän vuonna 2023 päivitettyyn Käypä hoito -suositukseen (5). Koska eturauhassyöpä on pääasiassa vanhempien miesten sairaus (diagnosoitujen keski-ikä 70 vuotta, 4), pidetään voimaharjoittelua muutenkin kuin syövän hoidon osalta tärkeänä toimintakykyä ja elämänlaatua ylläpitävänä seikkana (10). Liikuntaohjelmien ja -interventioiden toteutuksessa yksi keskeinen haaste on osallistujien aktiivisuuden ja motivaation ylläpitäminen (11). Tämä kävi ilmi myös hankkeessa Ohjatun liikunnan vaikutus kastreatiohoidon haittavaikutuksiin ja liikunnalliseen aktiivisuuteen, jonka tavoitteena oli tutkia ohjatun kuntosaliharjoittelun vaikutuksia eturauhassyövän hormonihoitojen haittavaikutuksiin sekä potilaiden elämänlaatuun. Tutkimushankkeessa osallistujat satunnaistettiin kahteen ryhmään, joista interventioryhmä osallistui ohjattuun kuntosaliharjoitteluun kaksi kertaa viikossa kolmen kuukauden ajan, kun taas kontrolliryhmä harjoitteli itsenäisesti heille laaditun kuntosaliohjelman mukaisesti.

Interventioryhmässä todettiin, että vaikka miehet osallistuivat varsin aktiivisesti ohjattuun kuntosaliharjoitteluun, ohjatun jakson jälkeen heidän innostuksensa lopahti. Ilmiö toistui interventiokohortista toiseen. Kontrolliryhmissä oma-aloitteisen kuntosaliharjoittelun aktiivisuus oli varsin heikkoa läpi ohjelman. Epäaktiivisuuteen saattoi olla syynä tottumattomuus säännölliseen liikuntaan, eikä lyhyt kolmen kuukauden interventiojakso tehnyt kuntosaliharjoittelusta arkipäivän säännöllistä osaa. Toisaalta epäaktiivisetkin miehet kuitenkin osallistuivat tutkimukseen ja halusivat olla siinä mukana. Pohdimme myös intervention käytännön järjestelyiden vaikutusta (mm. kuntosalin sijainti ja sen saavutettavuus) osallistumisaktiivisuuteen, mutta tämä ei tuonut vakuuttavaa selitystä ilmiölle, sillä interventiovaiheessa miehet pääsivät hyvin osallistumaan ohjattuun liikuntaan. Tutkimusjakson päätyttyä ryhdyimme etsimään syitä verrattain vähäiseen harjoitteluaktiivisuuteen molemmissa ryhmissä kerättyjen haastattelujen pohjalta. Koska heikko osallistumisaktiivisuus koski molempia ryhmiä, päädyimme yhdistämään molemmista ryhmistä kerätyt haastatteluaineistot kartoittaaksemme tekijöitä, jotka yleisesti vaikuttivat harjoitteluaktiivisuuteen tutkittavien joukossa.

Tutkimuksessa tehdyissä haastatteluissa kävi ilmi, että itsenäisen liikunnan vaiheessa interven-

tiosta tuttujen harjoittelukavereiden seuran puute (ja samalla tietyn ryhmäpaineen puute) vaikutti aktiivisuuteen, vaikka miehet eivät haastateluissa erityisesti korostaneet ryhmän merkitystä. Haastatteluihin miesten selityksissä harjoittelunsa vähäisyyteen toistuivat seuran puutteen ohella sellaiset arkipäiväiset asiat, kuten kilpailevat ajankäyttötavat, vuodenaajat (esim. kesäloma tai talven liukkaus) sekä hankaluudet järjestää kulkua kuntosalille. Toisaalta haastattelujen alustavassa analyysissä kävi myös ilmi, että vaikka miesten osallistumisaktiivisuus kuntosaliharjoitteluun oli toivottua heikompi, monet heistä olivat ainakin jossain määrin liikunnallisesti aktiivisia muulla tapaa. Kyse ei siis ollut osallistujien liikunnallisesta epäaktiivisuudesta sinänsä, vaan heidän haluttomuudestaan kuntosaliharjoitteluun. Ottaen huomioon kuntosaliharjoittelun suosion, havainto johti meidät pohtimaan, millaiset yhteiskunnallisen tai kulttuurin tason tekijät voisivat selittää ilmiötä. Voivatko osallistujien ikään, sukupuoleen ja sukupolveen sekä valittuun lajiin liittyvät kulttuuriset mielikuvat, arvostukset ja ideaalit selittää vähäistä aktiivisuutta kuntosaliharjoitteluun?

Ikääntyneiden liikunnallista aktiivisuutta koskevassa tutkimuksessa on todettu, että ne, jotka ovat olleet liikunnallisesti aktiivisia aiemmin elämänsään, ovat sitä todennäköisesti myös vanhuuden elämänvaiheessa (12, 13). Tämä pätee myös kuntosaliharjoitteluun (14). Sekaryhmissä (ikä, sukupuoli, kulttuuritausta, osaamistasot) tapahtuvan harjoittelun on todettu lisäävän ikääntyneiden kokemia nolouden ja häpeän tunteita ja sitä myötä harjoittelun lopettamista tai jopa harjoittelun aloittamisesta kieltäytymistä (15). Kuntosaliharjoittelua koskevassa tutkimuksessa onkin käynyt ilmi, että ikääntyneet ovat halukkaampia aloittamaan kuntosaliharjoittelun ja jatkamaan sitä säännöllisesti, mikäli harjoittelua on mahdollista tehdä vain ikääntyneille suunnatulla kuntosalilla (16) tai ryhmässä (17). Tällöin kuntosali voi toimia fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen ohella myös paikkana vertaissuhteiden luomiselle, sosiaalisen kuulumisen kokemusten vahvistumiselle ja resilienssin kasvulle (16). Tutkimuksessa on todettu, että ikääntyvien kuntosaliharjoitteluun liittyvää motivaatiota tulee tarkastella suhteessa asuinmaan terveydenhuoltojärjestelmään, fitnekseen teollisuuden alana sekä niihin neuvotteluihin, joita yksilö käy muun muas-

sa suhteessa eläköitymiseensä, vanhenemiseensa ja terveydentilaansa (14). Tämän tutkimuksen lähtökohtana on, että halua kuntosaliharjoitteluun on edellisten lisäksi tarkasteltava myös suhteessa aikasidonnaisiin kulttuurisiin mielikuviiin kuntosalista ja siellä tapahtuvasta harjoittelusta.

Liikuntasosiologi Hannu Itkonen (18) toteaa, että ”kulloinkin sosiaalinen ja kulttuurinen todellisuus tuottaa omanlaisensa ruumiillisuuden tulkinnat ja liikkumisen muodot”. Käsitykset oikeanlaisesta ja tavoitellusta liikkumisesta ovat siis sidoksissa aikaan ja paikkaan. Tuomas Zacheus (19) kuvaa liikunnan yhteiskunnallista muutosta ajassa siten, että kun 1950-luvulle asti suomalaisessa agraariyhteiskunnassa liikuttiin itseorganisoidun ja liikuntamuotoja vuodenaikojen vaihteluun mukauttaen, 1960-luvulla ”arkiliikunta alkoi keventyneen työn, autoistumisen ja lisääntyvän vapaa-ajan myötä korvautua yhä kasvavassa määrin kuntoliikunnalla”. 1980-luvulta alkaen liikunnan kirjo monipuolistui, liikunta alkoi kaupallistua ja siirtyä yhä enenevässä määrin rakennettuun ympäristöön. Liikuntakulttuurissa tapahtuneilla muutoksilla on ollut merkittävä vaikutus ihmisten käsityksiin liikunnasta.

Yhteiskuntatieteellisessä sukupolvien tutkimuksessa on ollut tapana puhua perhesukupolvien ohella yhteiskunnallisista sukupolvista (20, 21). Sosiaalisella sukupolvella ei viitata vain tiettyihin syntymäkohortteihin, vaan ajallisesti lähekkäin syntyneiden kohorttien muodostelmiin. Karl Mannheimin (22) kirjoituksiin perustuva käsitys sosiaalisesta sukupolvesta rakentuu ajatukselle, että sukupolvet jakavat keskenään elettyä historiallista aikaa, yhteisiä muistoja ja kokemuksia, millä on vaikutuksensa elämäntapaan ja monenlaisiin valintoihin. Kuten Edmunds ja Turner (23) ovat ajatuksen tiivistäneet, ”sukupolvi on kohortti, joka konstituoit itselleen kulttuurisen identiteetin ja jolla kollektiivina on yhteiskunnallista merkitystä” (ks. myös 21). Tällaisessa mielessä sukupolvien tarkka ajallinen määrittäminen esimerkiksi syntymäkohorttien mielessä on hankalaa, eivätkä sukupolvien väliset rajat ole yksiselitteisiä, erityisesti kun sukupolvia voidaan tarkastella monista eri lähtökohdista. Tästä syystä emme pyri paikantamaan haastattelemiemme miesten ryhmää aiemmassa tutkimuksessa nimettyjen sukupolvien (esim. suuret ikäluokat, X-sukupolvi) mielessä.

Sen sijaan lähestymme sukupolvea väljempänä tulkintakehyksenä, jonka avulla on mahdollista jäsentää tiettyjen kohorttien valintoja ja arvosuoksia liikuntatottumusten osalta, ja siten asettaa tutkittava ilmiö laajempaan sosio-historialliseen kehykseensä.

Suomalaisia syntymäkohortteja on tarkasteltu sosiaalisina sukupolvina heidän liikuntatottumustensa perusteella. Zacheus (24) on erotellut viisi suomalaista liikuntasukupolvea: Perinteisen liikunnan sukupolvi (vuosina 1923–1949 syntyneet), Kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi (1950-luvulla syntyneet), Liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi (1960-luvulla syntyneet), Teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi (1970-luvulla syntyneet) ja Eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi (vuosina 1980–1988 syntyneet). Tutkimukssamme mukana olevat miehet sijoittuvat kahta 1960-luvun alussa syntynyttä lukuun ottamatta Perinteisen liikunnan sukupolveen (vuosina 1923–1949 syntyneet) ja Kuntoliikunnan läpimurron sukupolveen (1950-luvulla syntyneet). Perinteisen liikunnan sukupolven elämäntapaan on kuulunut runsaasti hyötyliikuntaa ja liikuntaa, joka ei vaadi juurikaan rakennettuja sisäliikuntapaikkoja, maksullisia liikuntavuoroja tai ohjausta. Kuntoliikunnan läpimurron sukupolven suhdetta liikuntaan ja ruumiinkulttuuriin luonnehtii puolestaan arjen fyysisyyden keventyminen ja kuntoliikunnan yleistyminen. Tämä liikuntasukupolvi on kuitenkin kasvanut Perinteisen liikunnan sukupolven vahvasa vaikutuspiirissä. Kuntoliikunnan läpimurron sukupolvella on myös vahva sidos maaseutuun ja agraariyhteiskuntaan. Koska esimerkiksi suurista ikäluokista valtaosa on maalta kotoisin (25), heillä tunteiden maantiede osoittaa monesti maalle päin, vaikka valtaosa asuukin kaupungeissa.

Liikunta ja ruumiillisuus liittyvät jälkimodernissa maailmassa vahvasti myös ihmisten identiteettityöhön (18). Kuuluminen tiettyyn ajallisyhteiskunnalliseen liikuntasukupolveen ja sitä kautta rakentunut liikuntasuhde ovat keskeisesti läsnä liikuntaan liittyvässä identiteettityössä. Oman liikuntasuhteen ja nykypäivän liikuntakulttuurin välillä saattaa esiintyä ristiriitoja; nykyinen liikuntakulttuuri korostaa kulutusta, ruumiinmuodon keskeisyyttä ja näkyvillä oloa (18), mikä voi tuottaa ristiriidan tunteen, jos oma liikuntasuhde perustuu arkiympäristöissä ja pää-

asiassa ulkona tapahtuvaan ei-kaupallistettuun hyötyliikuntaan. Tällaiset kokemukselliset ristiriidat saattavat olla olennaisessa osassa siinä, miten ihmiset omaksuvat itselleen uusia liikuntatottumuksia.

Tämän terveys- ja liikuntasosiologisen artikkelin tavoitteena on tutkia tekijöitä, jotka heikensivät eturauhassyöpää sairastavien miesten osallistumisaktiivisuutta hoidon osana järjestettyyn kuntosaliharjoitteluun. Tarkastelemme interventoryhmän ja kontrolliryhmän yhdistetyn yksilöhaastatteluaineiston pohjalta miesten omia käsityksiä ja haastattelussa antamia selityksiä heikentyneelle osallistumisaktiivisuudelle. Erilaisen arkipäiväisten ja käytännöllisten selitysten sijaan analyysimme keskittyy tapoihin, joilla miehet kuvasivat yhtäältä kuntosaliharjoittelua ja mielikuviaan siitä ja toisaalta muita tapojaan harrastaa liikuntaa. Läpi analyysimme tulkitsemme näitä kuvauksia osallistujien sukupolven sidoksissa olevana asiana. Artikkelin tarkoituksena on siten tuoda esiin niitä liikuntaan liittyviä kulttuurisidonnaisia mielikuvia, jotka vaikuttavat tietyn ikäisten ja tiettyä sukupuolta edustavien ihmisten liikuntatottumuksiin.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaiset miesten kuntosaliharjoitteluun liittämät mielikuvat heikensivät heidän osallistumisaktiivisuuttaan harjoitteluun?
2. Millaisia mielikuvia ja merkityksiä miehet liittivät sellaisiin liikunnan muotoihin, joita he pitivät itselleen mielekkäinä ja tarkoituksenmukaisina?

MENETELMÄT

Tarkastelimme hormonihoitoa saavien eturauhassyöpäpotilaiden kuntosaliharjoittelun osallistumisaktiivisuuteen liittyviä tekijöitä interventiotutkimuksen osana kerätyissä haastatteluissa. Aineisto koostuu varsinaisen tutkimushankkeen ja sitä valmistelleen pilottitutkimuksen toisteista yksilöhaastatteluista (n=122), johon yhdistettiin projektin interventio- ja kontrolliryhmien haastattelut. Tutkimukseen rekrytoitiin miehiä, jotka olivat hormonihoitossa eturauhassyövän vuoksi. Poissulkukriteerejä olivat suurentunut luiden murtumariski, kykenemättömyys tehdä fyysisiä harjoitteita tai ymmärtää suomen kieltä. Osallistujat rekrytoitiin yliopistosairaalan urologian poliklinikalta ja potilasyhdistyksen vertaistutkiryhmästä. Miehet (n=43) olivat tutkimuksen

alkamishetkellä iältään 55–83 -vuotiaita (mediaani 75 vuotta). Valtaosa heistä oli eläkkeellä tai muuten työvoiman ulkopuolella sekä elivät tutkimuksen aikana parisuhteessa ja asuivat samassa taloudessa kumppaninsa kanssa. Haastateltavien koulutus- ja ammattitaitoa oli moninainen. 26 miestä kuului interventio-ryhmään ja 17 miestä kontrolliryhmään. Tutkimushanke sai tutkimusluvan Pirkanmaan sairaanhoitopiiriltä sekä hyväksynnän Pirkanmaan sairaanhoitopiirin eettiseltä toimikunnalta. (Tarkempia tietoja tutkimushankkeesta sekä haastattelujen toteutuksesta ja sisällöistä ks. 26, 27)

Jokaista osallistujaa haastateltiin kolme kertaa: ennen tutkimuksen alkua, kolmen kuukauden ohjatun/omatoimisen saliharjoittelun päätyttyä sekä kolmen kuukauden kuluttua harjoittelujakson päättymisestä. Viisi miestä keskeytti osallistumisen tutkimukseen, eikä heiltä siksi ole käytössä kaikkia kolmea haastattelua. Haastattelut olivat muodoltaan puolistrukturoituja teema-haastatteluja (28) ja ne toteutettiin vuosina 2018–2021. Haastattelut toteutettiin kasvokkain (85 haastattelua) ja loppuvaiheessa korona-pandemian vuoksi osittain puhelimitse (37 haastattelua). Eri vaiheiden haastatteluissa käsiteltiin eturauhassyöpään sairastumista, hoitoja sekä niiden aiheuttamia sivuvaikutuksia, liikuntatottumuksia, osallistujien ajatuksia kuntosaliharjoittelusta, liikunnan vaikutuksia vointiin ja hormonihoiton haittoihin sekä tulevia liikuntatavoitteita. Laajoilla teemoilla pyrittiin keräämään aineistoa monenlaisten aihealueiden tutkimukseen. Tätä artikkelia varten keskityimme kuntosaliharjoittelua ja miesten osallistumisaktiivisuutta koskeviin teemoihin. Haastattelujen kesto vaihteli reilusta puolesta tunnista liki kahteen tuntiin. Haastattelijoina toimivat postdoc-tutkija, väitöskirjatutkija ja hankkeessa työskennellyt tutkimusavustaja. Ulkopuolinen palveluntarjoaja litteroi haastatteluäänitteet tekstiksi.

Tässä artikkelissa käytetty aineisto koostettiin 122 yksilöhaastattelusta koodaamalla haastattelupuheesta kohdat, joissa puhuttiin liikuntatottumuksista, kuntosaliharjoitteluun liittyvistä mielikuvista sekä kuntosaliharjoitteluun osallistumisen ja osallistumattomuuden motiiveista. Aineistoon sisältyi runsaasti implisiittistä puhetta kuntosaleista, voimaharjoittelusta, kunto- ja hyötyliikunnasta, jolloin puheessa ei eksplisiittisesti käytetty esimerkiksi sanoja ”kuntosali” tai ”lii-

kunta”. Aineiston koonti on siksi tehty litteroidusta haastattelupuheesta sekä hakusanoihin että kirjoittajien tulkintaan pohjautuen. Käyttämämme aineisto-otteita on muokattu luettavuuden parantamiseksi. Aineisto-otteisiin ei ole merkitty peitenimiä tai taustatietoja (mm. kuuluiko haastateltava interventio- vai kontrolliryhmään), koska analysoimme tutkimukseen osallistuvien haastatteluja sosiaalisen miessukupolven puheena.

Tutkimme aineistosta laadullisen sisällönanalyysin (29) keinoin miesten tapoja perustella epäaktiivisuuttaan tai haluttomuuttaan osallistua kuntosaliharjoitteluun. Muodostimme analyysisämme kaksi perustelujen pääluokkaa (Kuntosaliin liitetyt merkitykset ja Tavat hahmottaa itselle sopivia liikuntamuotoja), jotka jakautuivat alaluokkiin. Luokkien muodostaminen on esitelty Taulukossa 1. Näiden ohella miehet esittivät jossain määrin epämääräisiä selityksiä aktiivisuuden puutteelleen, jotka liittyivät ajankäyttöön tai muihin käytännöllisiin syihin. Näitä syitä emme ottaneet mukaan luokitteluamme, sillä muun muassa ajankäyttöön liittyviä syitä epäaktiivisuuteen on tuotu esiin jo aiemmissa tutkimuksissa (11). Eksplisiittisten selitysten lisäksi kiinnitimme aineiston analyysissä huomiota myös implisiittisiin ilmaisutapoihin, joilla miehet välittivät eri liikuntamuotoihin liitettyjä ajatuksia ja merkityksiä. Annamme tästä diskursiivisemmän tason lukemisesta esimerkkejä esitellessämme tuloksia.

TULOKSET

Tutkimuksen alussa miehiltä kysyttiin heidän havaitsemistaan hormonihoiton vaikutuksista lihasvoimaan, peruskuntoon ja yleiseen jaksamiseen, joiden miehet yleisesti katsoivat heikentyneen. He myös näkivät voimaharjoittelun antavan mahdollisuuden lihasvoiman parantamiseen. Tämän perusteella voidaan ajatella, että tutkimukseen osallistuneilla oli sekä tiedollisia resursseja että arkisia havaintoja omasta fyysisestä tilastaan ja sitä myötä otollinen pohja kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Haastatteluissa kävi kuitenkin nopeasti ilmi, että valtaosa tutkimukseen osallistuneista koki kuntosalilla tapahtuvan voimaharjoittelun itselleen vieraaksi. Vain muutamalla oli siitä aiempaa, varsinkaan pitkäaikaisempaa, kokemusta.

Taulukko 1. Kuntosaliharjoittelun motivaatiotekijöiden sisällönanalyttisten luokkien muodostuminen.

Esimerkki haastatteluaineistosta	Luokka
	Pääluokka: Kuntosaliin liitetty merkitykset
”Joskus 80-luvulla, kun oli nuori ja hullu ja vähän vahvempi, niin sillonhan mä kävin kuntosalilla, kun se oli luontaisetuna työpaikalla, hieno punttisali. Mä kävin siellä monta kertaa viikossa. Enemmän tollee leuhkimismielessä, et minäkin käyn kuntosalilla [naurahtaa].”	Alaluokka 1: Muistikuvat kuntosaleista aiemmin
”Ne on niin hienoja ne laitteet näissä kuntosaleilla, että mä en niitä ees osaa käyttää vaikka, kuinka olis joku personal trainer heittämässä siellä tekstiä.”	Alaluokka 2: Käsitykset kuntosaleista nykyisin
”Mul on kyllä kuntosalilla aina vesipullo mukana. Mut mää en tykkää niistä kaiken maailman patukoista ja muista [nauraa].”	
”Eikä se sitten tommosessa muussa muskeliporukassa enää tämmösten vanhojen miesten aika oikein kulu, että kun on vähän erilaiset tavoitteet. [...] En mä kyllä mihinkään julkiselle kuntosalille mee, en kirveelläkään, niitten pullistelijoiden sekaan mä en kyllä mene.”	Alaluokka 3: Kuntosali ikäperustaisten hierarkioiden kenttänä
	Pääluokka: Tavat hahmottaa itselle sopivia liikuntamuotoja
”Mä oon sitä salihommaa sillä lailla ylenkatsonu, että mä oon vähän nauraskella niille, että ku ne juoksee matolla tuol salissa. Että miksei ne juokse luonnossa, miten paljon antosampaa ja enempi virikkeitä siin on.”	Alaluokka 1: Entuudestaan totunaiset liikuntalajit
”En mä oo koskaan rautaa nostellu turhaan, että mä nostan sen sitten johonkin järkevään paikkaan.”	Alaluokka 2: Hyötyliikunta olennaisena liikkumisen tapana

Aineistossa toistuvasti esiin tuotuja kuvauksia omasta suhteesta kuntosaliharjoitteluun olivat muun muassa se, ettei haastateltava ole ”koskaan ollut mikään voimailija”, ”koskaan ollut mikään lihasten kasvattaja”, ”ikinä ollut kuntosalihminen”, minkä vuoksi moni totesi, ettei ole ”koskaan tykännyt käydä” kuntosalilla. Erityisesti kontrolliryhmäläisillä oli vaikeuksia motivoitua hakeutumaan itsenäisesti kuntosalille. Myös interventoriyhmäläisten innostus lopahti ohjatun saliharjoittelun päätyttyä. Yleinen perustelu kuntosalilla jatkamattomuuteen oli se, että ”ei oo ehtiny”. Liikunnan pysyvyyden näkökulmasta interventio- ja kontrolliryhmät eivät siis eronneet merkittävästi toisistaan. Haluttomuus itsenäiseen harjoitteluun liittyi miesten mielikuviin kuntosaleista sekä toisaalta siihen, ettei kuntosaliharjoittelu kuulunut heidän omiin liikuntatottumuksiinsa, joissa erilainen hyötyliikunta oli keskiössä. Tarkastelemme alla tarkemmin miesten kuntosaleihin liittämiä mielikuvia sekä heidän käsityksiään heille itselleen sopivista liikuntamuodoista.

MIELIKUVAT KUNTOSALEISTA

Valtaosa liikuntainterventioon osallistuneista miehistä ei ollut ainakaan aikuisiällään harrastanut kuntosaliharjoittelua. Miesten mielikuvat kuntosaleista liittyivät siksi lähinnä 1970–1990 -luku-

jen urheiluseurojen pahanhajuisiin kellarikuntosaleihin, joissa harjoittelu tapahtui vapailla painoilla ja kilpailuhenkisesti. Miehet käyttivät säännönmukaisesti kuntosalista nimitystä punttisali, joka viittaa juuri vapaisiin painoihin ja jossa käsitys harjoittelusta painottuu painojen nostamiseen laiteharjoittelun ja muiden harjoittelumuotojen, kuten kuntopyörä-, soutulaite- tai juoksumattoharjoittelun, sijasta. Tuohon aikaan käytetty nimitys punttisali on sittemmin korvautunut termillä kuntosali, mutta punttisali-sanan käyttö välittää tehokkaasti merkityksiä, joita aiemmin harjoitteluympäristöön on liitetty.

Sillon aikanaan nuorena kun kävin punttisalilla itte, nii sehän oli vaan.. Niin paljon ku [painoja] nousee, sellasta repimistä. Nythän on niin paljon kehittynyt nää, kun ohjaajatkin on päteviä, niin ne ei anna sitten repiä itteensä rikki. Se on hyvä, että se lihakset kehittyvät silläi, pienemmällä rasitteella.

”Repivä” harjoittelu, jossa lihasten (näkyvä) kasvattaminen on harjoittelun keskiössä, oli haastatteluissa usein esitetty ajatus kuntosaliharjoittelusta. Monet haastateltavat toivat esiin havaitsemiaan muutoksia. Kuten edellisessä otteessa, haastateltavat toivat esiin harjoittelun monipuolistumisen, kuntosalilaitteiden kehittymisen sekä

ohjaajien pätevytyksen. Havaituista muutoksista huolimatta ajatukset testosteronilta tuoksahtavasta ja lihasmassan kasvattamiseen tähtäävästä harjoittelusta elivät sitkeänä miesten mielissä, ja tällainen tulkintatapa sisälsi myös miellehtymän kuntosalikulttuurin sidoksesta kehonrakennukseen ja doping-aineiden käytöstä.

Jos sä taas meet tonne yleiselle kuntosalille, niin siellähän nyt on sellasia, jotka kasvattaa pelkkää lihasta ja käy ottamassa mömmö vessassa.

Miesten käsityksissä kehonrakennukseen pohjautuvasta kuntosalikulttuurista ja kielteiseen suhtautumiseen ”mömmöjen” käytöstä yhdistyi myös ajatus itsestä liian vanhana osallistumaan kilpailuhenkiseen ja jossain mielessä aggressiiviseen harjoitteluun.

No mä en varmaan mee sitten [kuntosalille]. Siellähän on niin, se ryhmä taas mikä käy tommosilla yleisillä kuntosaleilla yksilöinä, siel on monenmoista kehonrakentajaa ja muuta vaihtuvaa porukkaa, niin ei tämmönen vanhempi mies sinne lähde puolta pienemmillä painoilla seikkaileen [naurahtaa].

Kuntosalit harjoitteluympäristöinä nähtiin pääasiassa nuorille aikuisille kuuluvina paikkoina, mikä ei houkutellut lähtemään omatoimisesti salille. Osin kuntosalit tuntuivat vierailta siksi, että oman iän vuoksi heikentynyt voima ja suorituskyky tulevat harjoitteluympäristössä kiusalliselta tuntuvalta tavalla esiin muille salilla kävijöille. Toisaalta nykyiseen kuntosaliharjoitteluun myös liitettiin sellaisia kulutuskulttuurin piirteitä, jotka miehet kokivat itselleen vieraiksi.

Mä sanoin tuolla respassa tuolla salilla niille tytöille, että kyllä mää ihmettelen, että kun tääl on noin nuoria, kauniita, nättejä ihmisiä, että mitä ne täällä tekee. Ni sitä tyttöä hymylytti ja sano, että ne varmaan yrittää pysyäkin semmosena. No kyllä mä nyt sen tiesin, mutta ihmettelin vaan noin, vakavalla ilmeellä.

Naisten ja miesten ulkonäköihanteita tarkastelevassa tutkimuksessa on todettu, että siinä missä naisten ihanteissa korostuu heidän ikääntyessäänkin kauneus ja viehättävyys, miesten ulkonäön

tavoiteltavimpana ominaisuutena pidetään merkkejä toiminnallisuudesta ja suorituskyvystä (30). Edellisessä otteessa ”nuoret ja nätit” ihmiset edustavat sekä iän että esteettisyyden osalta tietynlaista antiteesiä sekä ikääntyvän miehen ulkonäköihanteille että harjoittelun motiiveille. Kuntosaliharjoittelun yhteys esteettistä ulkonäköä korostavaan kulutuskulttuuriin kävi toistuvasti esiin haastatteluissamme.

No suoraan sanoen, jos mä olisin siihen [interventio]ryhmään joutunut, kun sinne [kuntosalille] olis ollu pakko mennä, niin kyllä kai mä olisin siellä käynyt. Mutta en mä vapaaehtoisesti kyllä kauheen mielelläni, mä en oo koskaan tykännyt siitä, näyteikkunajuoksusta. Siihen mä en, mä en oo koskaan siitä kauheesti tykännyt.

Miehet liittivät kuntosaleihin monia itselleen vieraita ajatuksia harjoittelun tuotteistamisesta. He kritisoivat kuntosalien kausikorttien korkeita hintoja sekä yksityisyyden puutetta saleilla, tai suorastaan oman ruumiinkunnon julkista esittelemistä harjoittelun osana, mikä tulee edellisessä otteessa esiin viittauksella harjoitteluun ”näyteikkunassa”. Myös ohjaajien tarjoamia lisäravinteita (mm. proteiiniapatukat) miehet pitivät itselleen outoina harjoittelun elementteinä. Kuntosaliharjoitteluun liittyvät vierailta tuntuvat ajatukset johtivat myös sinänsä harjoitteluun myönteisesti suhtautuvat miettimään, millaisella kuntosalilla he voisivat käydä.

K: Onko sulla täällä lähellä kotia tai sillain tiedossa semmosta kuntosalia, jota pystys käyttämään tai jonne vois mennä?

V: No ei oikeestaan nyt, ei silleen oo.

K: Tai ootko harkinnu, että vois mennä tekemään?

V: No en mä nyt ainakaan mihinkään fitness-ryhmään halua. [naurahtaa]

Haastateltavan mainitsemaan fitness-ryhmään vaikuttaa kiteytyvän sellainen liikuntakulttuuri, johon haastatellut miehet eivät katsoneet kuuluvansa ja johon he aktiivisesti ottivat etäisyyttä. Tämä aiheutti heille vaikeuksia löytää itselleen sopivaa harjoittelupaikkaa, sillä hyviä vaihtoehtoja ei tuntunut löytyvän.

K: Mitenkäs se liikkuminen on jatkunu sen jälkeen, kun interventio loppu?

V: Mä kerran viikossa käyn siellä [sairauteen liittyvän yhdistyksen] kuntosalilla. Siin on ensin tunti kuntoilua niissä laitteissa ja sitten on puoli tuntia uintia ja puoli tuntia saunaa. Että se on nyt joka viikkonen ja oon käyny ihan nyt säännöllisesti. Tarkotus oli kyllä siten käydä [kunnan] uimahalli[n] [sali]lla. Mä kävin siellä kerran pari kattomassa, mutta en mä sit sitä ottanu tavaksi. Siel oli sitä nuorisoo niin paljon, ettei siellä oikein päässy siten. Ei siellä mukava oo olla, kun siellä nuoriso, menee ja juoksee ja hyppii.

Sairauteen liittyvän yhdistyksen kuntosali tarjosi turvallisen harjoitteluympäristön, sillä siellä käyvien ihmisten yhtenäisemmän ikäjakautuman vuoksi kävijät jakoivat ymmärryksen sairauden vaikutuksista. Sairautensa vuoksi osa miehistä joutui käyttämään vaippaa aiemmin tehtyjen eturauhas- syöpähoitojen seurauksena tulleen virtsankarkailun vuoksi, minkä he totesivat olevan epämiellyttävää kuntosalin kaltaisessa julkisessa tilassa vaipan käytön näkyväksi tulemisen riskin vuoksi. Myös hormonihoitojen aiheuttama rintojen kasvu sai miehet tuntemaan olonsa epämiellyttävältä ollessaan katseiden ja jopa naureskelun kohteena. Kokemus stigmatisoivan katseen kohteena olemisesta johti erään haastateltavan ehdottamaan, että ”kaikkein parashan olis tämmönen, jos olis nimenomaan tuolla urologian poliklinikalla kuntosali, jossa vois käydä”.

Ajatus ”omien kesken” olemisesta tuntui miehistä helpottavalta. Paitsi että tavallisten kuntosalien kävijöiden kirjo korostaa ikäeroa suhteessa muihin kuntosalin käyttäjiin ja tuo esiin oman heikomman suorituskyvyn, rintojen kasvu ja vaipan käyttö feminisoivat ja asettavat siten miesten miehisyyden toisella tapaa arvioinnin kohteeksi. Samanikäisten ja varsinkin samasta sairaudesta kärsivien miesten joukossa tällaista vertailua ei ilmene tai sitä on helpompaa sietää, mikä käy esiin haastattelun kohdassa, jossa puhutaan interventiovaiheen harjoittelusta vertaisryhmässä.

K: Sanoit siitä, et ootte niin eri tasolla ja eri ikäsiä, niin onko se sillä lailla ollu semmonen häiritsevässä, että onks tullu jotain vertailua tai..?

V: No ei oo tullu. Kyllä pojat sen ymmärtää, että mä oon sen verran iäkkäämpi, että mulle pitää vähän antaa anteeksi. Että enhän mä pysty heijän tahtiinsa ollenkaan. Onhan ne nuorempia miehiäkin.

K: No kyllä.

V: Että siinä mielessä. Mutta sano se yks kaveri siinä, että siinä mielessä ihailee, että sä jaksat kuitenkin tuossa iässä vielä täällä temppeilla. Mä [sanoin], että no pakkohan tässä on. Että kyllä mä oon sillä lailla jaksanu. Enempi muksut on ollu huolissaan ja emäntäkin ollu huolissaan että kuinka sä jaksat siellä repiä puntteja, punttisalilla.

Vaikka interventioryhmässäkin saattoi esiintyä miesten keskinäistä vertailua, tämän kaikkein vanhimpaan ryhmään kuuluvan haastateltavan tulkinta vertailusta ei kuitenkaan sisällä kokemusta syrjinnästä tai arvostelusta, sillä sairauden ja yhteisen harjoittelun tuottama yhteisyys sai miehet kannustamaan toisiaan. Huolimatta jaosta sopiviin ja epäsoptaviin kuntosaleihin joillakin miehillä oli yleisesti varsin kielteiset käsitykset kuntosaliharjoittelusta. Eräs osallistuja totesi lyhykäisesti jättäneensä kuntosaliharjoittelun kesken siksi, ettei ”tykkää kuntosaleista”.

Kyllä mä sitä [liikkumista] teen, mutta en mä siis oo motivoitunu sitä, siis että.. Kyllähän mun punttisalilla, siis mullahan oli esimerkiksi, mä voitin golf-kisoista, mä voitin viis vapaavuoroo jolleki kuntosalille. Mä en ees ikinä käyny siellä. Kun ei kiinnosta pätkän vertaa mennä sinne nosteleen.

Ottaen huomioon, että tähän tutkimukseen haastatellut miehet olivat vapaaehtoisesti lähteneet mukaan liikuntainterventioon, oli yllättävää, kuinka negatiiviseen ja jopa jossain määrin aggressiiviseen tapaan miehet ilmaisivat ajatuksiaan kuntosaleista ja kuntosaliharjoittelusta. Otteessa on merkille pantavaa, ettei puhujaa kiinnosta ”pätkän vertaa” mennä kuntosalille ”nosteleen”, mikä viittaa jälleen ajatukseen kuntosaliharjoittelusta yksipuolisena painojen nostelemisena. Toinen haastateltava kuvaa omaa kiinnostuksen puutettaan kuntosaliharjoitteluun samalla torjuvalla tavalla.

Mä en oo koskaan ollu semmonen että mä lähtisin tonne juoksee, puhumattakaan mä menen kuntosalille ja juoksen jollain hikisellä kuntosalilla jollain matolla, et mieluummin mä sitten lähdän ulos. Mä en sinne hitto viekään kuntosalille mee mihkään matolla juokseen. [...] Mieluummin mä kattelen siel ulkona sitä maisemaa. [...] Mä meen poimiin sieniä tai marjoja taikka jotain muuta, että siinä täytyy olla jotain järkee siinä hommassa.

Haastatteluotteessa ilmenee samanlaista voimakasta, jopa aggressiivista, ilmaisutapaa omasta suhteesta kuntosaliharjoitteluun kuin edellisessäkin otteessa. Sen lisäksi otteessa käy ilmi ajattelu-tapa, joka oli hyvin tyypillinen haastattelemilamme miehillä: liikunnasta pitää olla jotakin sellaista hyötyä, joka ylittää varsinaisen ruumiinkunnan edistämisen. Tällaista kuntosaliharjoittelun ei katsottu edustavan.

ITSELLE SOPIVAT TAVAT LIIKKUA

Monet tutkimukseen osallistuneista miehistä olivat eri tavoin liikunnallisesti aktiivisia. Haastatteluissa mainittuja liikuntalajeja olivat hiihto, hölkä, ohjattu jumppa, pyöräily, sauvakävely, tennis, uinti, kuntosali, golf, purjehdus ja ammunta. Useat mainituista lajeista ovat lähtökohtaisesti ulkona harrastettavia, ne kuuluvat kestävyysurheiluun ja niihin liittyy varsinaisen liikkumisen ulkopuolelle ulottuvaa elämyksellisyyttä. Mainittujen lajien lista vastaa hyvin Zacheuksen (19, 24) kuvausta Perinteisen liikunnan sukupolven ja Kuntoliikunnan sukupolven lajivalinnoista. Vaikka jotkut miehistä olivat harrastaneet kuntosalilla käyntiä jo ennen tutkimukseen osallistumista, se kuului ani harvalla totunaiseen lajivalikoimaan. Miesten liikuntatottumuksia tarkastellessa on olennaista todeta, että suhteellisen laajasta lajikirjosta huolimatta yksi liikkumisen tapa ajoi selvästi kaikkien muiden ohi: hyötyliikunta. (Lihaskunnan nähtiin pysyvän yllä muun muassa käymällä kaupassa kävellessä, käyttämällä portaita hissien sijasta, ulkoiluttamalla säännöllisesti koiraa, hoitamalla puutarhaa tai tekemällä metsätöitä ja omakotitalon rakennus- ja ylläpitotöitä.

Käyn hakemassa aamulla lehden. Se on semmonen vähän reilu puoli kilometriä, korkeusero reilu 20 metriä, että sen kun tekee rivakasti, niin kyllä siinä hengästyy. Sitten

hyötyliikuntaa. Pienimuotoisia metsätöitä. Kaivan 50 metriä kaapeliojaa, en tilannut konetta. Et semmosta. Talvella hiihdän. Kesällä teen tosiaan enemmän näitä hyötyhommia. Ja lumityöt tietysti.

Varsin pitkässä listassa erilaisia tekemisiä, joiden puhuja tulkitsee edistävän ja ylläpitävän omaa fyysistä kuntoaan, on mukana ainoastaan yksi varsinainen liikuntalaji, hiihto. Kuvauksessa liikkuminen rakentuu erilaisista päivittäisistä työkaltaisista tekemisistä ja varsinainen kuntoliikunta on siihen nähden sivuosassa. On kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota puhutavan diskursiivisempaan tasoon: kertoessaan hyötyliikunnastaan haastateltava kuvaa toimintaansa monin määrällisin tavoin, jolla hän tulkintamme mukaan perustelee sitä, että hänen arkiaskareillaan on todellista merkitystä fyysisen kunnan kannalta. Erilaisten tekemisten numeerinen kuvaaminen oli hyvin tyypillistä aineistossamme.

Mulla on tuol [paikkakunta] semmonen ihan pikkutila, jossa on metsää ja mä oon sieltä sitten kaatanu puita moottorisahalla ja tehny sitten kymmeniä kuutioita klapeja. Kevät-talvella pinoillu niitä ja lämmittäny puulla sitä rakennusta, ku siellä on ne uunit vielä. Ja sitten pojillekin niitä puita sitten järjestäny sieltä. Ja sitten mä oon ollu tossa, siin on paikallinen metsästyseura, niin mä oon ollut niitten hirviporukoissa. Viime talvenakin kun lumi tuli, niin mä olin niin kuin koirana [naurahtaa] tavallaan, ajoin niitä hirviä jälki myöten. Siis menin jälkee pitkin useemman hirven. Että pystyin vielä viime syksynä kävelleen tommosen, sanoisinko ny viitisen tuntia, yhtä menoo.

Otteessa toistuu hyötyliikunnan määrän kuvaaminen kvantitatiivisin määrein. Erotuksena edellisestä otteesta tämä haastateltava tuo esiin hyötyliikkumisen yhteisöllisen merkityksen. Hänen kuvauksessaan polttopuiden tekemisestä heijastuu ylpeys; hän ei tee niitä ainoastaan itselleen vaan myös pojilleen, mikä korostaa oman tekemisen yleisempää hyödyllisyyttä. Myös hirviporukan toiminnassa mukana oleminen ja siinä liikkuminen alleviivaa liikkumisen yhteisöllistä tarpeellisuutta ja hyötyä. Hän ei liiku vain itselleen, vaan myös porukan edun vuoksi. Hyötylii-

kunnan kuvauksissa hyöty ei siis liittynyt ainoastaan siitä saatavaan tuotokseen ja sen määrään (esimerkiksi polttopuukuutiot), vaan myös siihen, että hyöty on jaettua. Erityisen merkitykselliseksi liikunnan hyöty kuvautui silloin, kun sillä aikaansaatiin apua ihmiselle, joka ei yksin olisi pystynyt selviytymään vaikeasta tilanteesta.

Kevättalvella tuli nyt tehtyä sillai, kun tän naapurin mökkitien varresta kaatu tommonen lähes sata runkoo tukkipuita ja osa tien poikki, ettei hän päässy sieltä pois, niin hän sitten soitti mulle. Että kun tälle kävi ny ja mä sitten otin moottorisahan matkaan ja sen kaverin kans sitten, tehtiin niitä semmosia muutaman tunnin pätkiä. Ku hän on mua vanhempi, niin aattelin, ettei hän ehkä jaksa niin kovasti, enkä minäkään tietenkään, niin tehtiin ne tukeiks sitten yhdessä.

Hyötyliikunnasta puhuttaessa erilaiset hyödyn kuvaukset limittyivät toisiinsa. Sosiaalisten ja yhteisöllisten perusteluiden ohella oman toiminnan ja siinä saavutettujen tulosten kvantifointi oli yleistä ja moninaista. Yksi tapa perustella omia liikunnallisia valintoja ja kuntosalista kieltäytymistä oli viitata projektin alussa kaikille osallistujille jaetun aktiivisuusrannekkeen antamiin tuloksiin.

Ton rannekkeen mukaan keskimäärän lumityörupeama hakkas lähestulkoon joka kerta sen punttisalihomman. Ja samaten huonolla ladulla hiihtäminen teki saman. Jos kattoo joutain kaloreiden kulutusta tai tämmöstä, niin siin oli enemmän tehoo. Ja vallanki toi huonolla ladulla hiihtäminen, niin se rassas kyllä enemmän, ku toi keskimääränen punttisaliharjoittelu].

Hyötyliikunnan lisäksi useilla miehillä oli tapana käydä kävelylenkeillä puolisonsa kanssa, jotkut hyvinkin säännöllisesti, toiset satunnaisemmin. Miehet harrastivat myös muita lajeja kumppaninsa kanssa, muun muassa pyöräilyä ja uintia. Olennaista tällaisessa liikunnan harrastamisessa oli kuitenkin se, että ne tarjosivat pareille mahdollisuuden viettää aikaa yhdessä muun muassa tutustumalla uusiin paikkoihin.

Jos on sopivaa aikaa, ettei oo muita menoja, ja on hyvä ilma nii helposti mennään, viime viikollaki perjantaina, ku oli hyvä ilma, nii me ajettiin bussilla. Ei oo koskaan tullu käytyä [mainitsee paikan], et tiedetään et se on hienon näkönen paikka. Mentiin sinne ja tultiin sieltä kävellen, kierrettiin [selostaa reittiä], ja sit bussilla taas loppumatka takasin. Monen tunnin kävely. Mut se on semmosta, et pysähdellään, tai varsinki mä pysähtelen. Vaimo on semmonen reippaasti menijä, mutta mua kaikki kiire hermostuttaa.

Muuhun hyötyliikuntaan yhdistävä piirre puolison kanssa tehdyissä kävelylenkeissä on se, että liikuntaan yhdistyy jokin muukin tarkoitus kuin ainoastaan fyysisen kunnon ylläpitämisen tai parantamisen tavoite. Usein liikuntaan sisältyy muunlaisia elämyksiä ja liikkumisen tarkoituksia, kuten tässä aineistoesimerkissä mainittu uuteen alueeseen tutustuminen ja kauniit maisemat, toiminnan tuotokset (esimerkiksi polttopuukuutiot) tai tekemisen merkitys sosiaalisten suhteiden ja yhteisön kannalta.

POHDINTA

Liikuntainterventioiden ja muiden liikuntaohjelmien vaikuttavuuden kannalta on tärkeää tuntee kohderyhmän ajatuksia heille sopivista liikuntamuodoista. Tarkastelimme tutkimuksessamme tekijöitä, jotka heikensivät eturauhassyöpää sairastavien miesten aktiivisuutta osallistua hoidon osana toteutettuun kuntosaliharjoitteluun. Tutkimuksemme päätulos on se, ettei miesten heikko osallistumisaktiivisuus johtunut sen enempää intervention huonosta toteutuksesta kuin osallistujien yksilötasoisesta heikosta sitoutumisesta. Kyse oli pikemminkin ikäryhmään ja sukupolveen liittyvistä kulttuurisista arvostuksista ja tulkinnoista eri liikuntamuodoista, mistä johtuen miehet eivät sukupolvena tunteneet kuntosaliharjoittelua itselleen tuttua tai soveliaana lajana.

Miehet joutuivat interventioon osallistuesaan kohtaamaan liikuntakulttuurin muutoksen. Siinä missä heidän nuoruudessaan ja nuorena aikuisuudessaan verrattain harvat kuntosalit olivat urheiluseurojen ylläpitämiä paikkoja kilpaurheilijoiden ja aktiiviharrastajien tarpeisiin, ja myöhemmässä vaiheessa kehonrakennuksesta intoutuneiden valtakuntaa (31), 2000-luvulla kuntosalit ovat viimeistään muuntuneet osaksi

alati kasvavaa liikuntabisnestä. Haastateltavamme kuuluvat valtaosaltaan perinteisen liikunnan sukupolveen ja kuntoliikunnan sukupolveen (19, 24), joiden pääasiallisia liikuntamuotoja ovat olleet erilaiset ulkona harrastettavat kestävyyslajit, kuten hiihto ja hökkä. Näihin lajeihin urheiluliiketoiminta on laajentunut vain rajallisesti, minkä vuoksi miehet ovat eläneet osin liikunnan liiketaloudellistumisen ulkopuolella. Interventioon osallistuminen asetti heidät kuitenkin kohtaamaan liikuntakulttuurin murroksen, josta heidän ei muutoin olisi tarvinnut tulla tässä määrin tietoisiksi.

Liikuntaan liittyvien kulttuuristen tekijöiden ymmärtäminen edellyttää risteävien erojen tunnistamista. Kuntosaliharjoittelun voidaan helposti ajatella sopivan hyvin miehille, sillä suomalaisessakin kulttuurissa miehisyyteen helposti liitetään ajatuksia lihaksikkuudesta ja voimasta (31). Nämä miehisyyden ideaalit eivät koske kaikkia miehiä samalla tavoin, eikä eri-ikäisillä miehillä ole edes mahdollisuuksia performoida tällaista maskuliinisuuden versiota (32). Tämä osaltaan alleviivaa sitä, miten olennaisesti ikä rakentaa maskuliinisuuksien välisiä hierarkkisia eroja, joissa vanhempien miesten maskuliinisuus on alisteista nuoruudelle ja ruumiilliselle kyvykkyydelle pohjautuvalle hegemoniselle maskuliinisuudelle (33). Vaikka miehet ovat tietoisia siitä, kuinka ikääntyminen siirtää heitä näissä statusasemissa alaspäin ja osin myös hyväksyvät oman alisteisen asemansa (34), oman heikomman ja vähemmän arvostetun aseman kohtaaminen on jotain, mitä miehet pyrkivät välttämään. Kuntosaliharjoittelu tuo ikäryhmien väliset ruumiilliseen suoriutuskykyyn liittyvät hierarkkiset erot sosiaalisesti näkyväksi erityisesti eri ikäisten miesten välillä. Siksi vanhemmat miehet pyrkivät myös muussa liikunnassaan välttämään tiloja, joissa he joutuisivat harjoittelemaan yhdessä nuorten miesten (tai naisten) kanssa, mikä edustaa heille kilpailutilannetta (33, 35).

Kuten Itkonen (18) on todennut, postmodernissa yhteiskunnassa liikunnassa on vahvasti mukana identiteettityö. Maskuliinisuuden hierarkioiden lisäksi tämä näkyy haastatteluissamme miesten tekeminä erontekoina kulutusyhteiskunnan liikuntakulttuuriin, jossa heille tuttu kuntoliikunta on monin tavoin tuotteistettu. Hanna Ojala (35) on äijäjoogaa koskevassa tutkimuksessaan saman suuntaisesti havainnut, että van-

hemmat miehet suhtautuivat väheksyvästi muodikkaiden liikuntavaatteiden ja -välineiden (mm. joogamatot) ostamiseen, minkä he liittivät pinnallisiin ja ulkonäkökeskeisiin liikuntamotiiveihin. Elämänkulun näkökulmasta (36) tulkittuna kyse on siitä, että sellainen kulutuskulttuuri edustaa sodan jälkeen syntyneille miehille sukupolvena vierasta aluetta, jota heidän on vaikeaa omaksua osaksi identiteettiään.

Tutkimuksemme osoittaa, että ikääntyneet miehet suhtautuvat karsaasti sekä sellaiseen liikuntaan, jossa esteettisyys on kulttuurisessa mielessä voimakkaasti läsnä, että lajeihin, joissa ei ole mukana hyötyliikunnan elementtiä. Lästään huolimatta esimerkiksi metsätyöt moottorisahalla voivat hyvin edustaa hegemonista maskuliinisuutta miehille, jotka ovat sukupolvena kasvaneet ajatukseen raskaan ruumiillisen työn arvostamisesta (37), jossa voima ja kestävyys saavat lopullisen idealisoidun merkityksensä vasta tilanteessa, jossa niitä voidaan käyttää muulla tavoin hyödyksi, kuin vain liikunnan merkityksessä. Samalla on kuitenkin tärkeää havaita, että miesten kuvauksissa hyötyliikunnasta korostui traditionaliseen maaseudun elämäntapaan liittyvä toiminta, kuten metsätyöt. Tämä korostaa maantieteellisten ja alueellisten tekijöiden merkitystä sukupolvittaisten identiteettien muotoutumisessa. Valtaosalla 1940–1960 -luvulla syntyneistä suomalaisista on juurensa maaseudulla (25), jonka vuoksi heidät voidaan nähdä heidän vanhempiensa maaseudulla eläneen sukupolven ja heidän urbaaneissa ympäristöissä kasvaneiden lastensa välisenä siltasukupolvena (38). Siltasukupolvena heillä on jalkansa sekä maaseudun että urbaanin kulttuurin elämäntavassa, millä on merkityksensä myös liikuntaa koskevissa arvotuksissa.

Liikuntaohjelmien ja interventioden suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon se, ettei motivaatio osallistumiseen rakennu vain yksilötason tekijöiden varaan. Liikuntamuodot ja -paikat jakautuvat intersektionaalisesti niin sukupuolen, iän kuin erilaisina historiallisina aikoina eläneiden sukupolvien jaettujen kokemusten mukaan. On oletettavaa, että intersektionaalisten erojen ottaminen huomioon liikuntaohjelmien ja -interventioiden suunnittelussa vahvistaa ohjelmien kykyä tukea osallistujien harjoittelumotivaatiota.

Tutkimuksemme vahvuutena voidaan pitää sekä laadulliseksi tutkimukseksi verrattain suurta

haastattelujen määrää että haastattelujen toteutamista tutkimuksen eri vaiheissa. Tämä antoi miehille aikaa pohtia omaa suhdettaan kuntosaliharjoitteluun, mikä lisää tutkimuksen validiteettia. Tutkimuksen rajoitteeksi voidaan taas nähdä se, että intervention loppupuolella alkanut koronapandemia vaikutti osallistujien mahdollisuuksiin osallistua kuntosaliharjoitteluun ja pakotti tutkimusryhmän siirtymään kasvokkain tehdyistä haastatteluista puhelinhaastatteluun. Jatkotutkimuksessa olisi tärkeää tarkastella eri väestöryhmien eri liikuntalajeihin liittämiä mielikuvia ja merkityksiä erilaisilla aineistoilla.

Pietilä, I., Ojala, H. *Images of gym training as a generational issue: a study on factors weakening men's motivation to take part in an exercise intervention programme for prostate cancer patients.* Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti – Journal of Social Medicine 2025; 62: 178–191.

Exercise programmes and interventions for older adults aim not only to promote functional ability but also reduce the side effects of medical treatments. Participation in exercise interventions does not always remain high. In an intervention for prostate cancer patients, it turned out that engagement in gym exercise decreased substantially after the guided training period and the control groups were less active throughout the programme. We studied factors that diminished men's activeness to participate in both groups. The data consisted of qualitative interviews (n=122) with 43 men from intervention and control groups. Men were interviewed three times. The interviews were analysed using inductive content analysis.

Explanations that men gave for their decreased activeness fell into two groups. First, men had negative impressions of gyms as highly competi-

RAHOITTAJAT:

Astellas Pharma on rahoittanut osittain hankkeen haastatteluaineiston keräämistä.

KIRJOITAJIEN KONTRIBUUTIT:

Pietilä ja Ojala ovat osallistuneet tutkimuksen suunnitteluun, aineiston analyysiin ja tulkintaan sekä käsikirjoituksen kirjoittamiseen. Pietilä ja Ojala ovat myös hyväksyneet käsikirjoituksen viimeisen version ja ottavat sen sisällöstä vastuun.

tive training environments from their adolescence and today saw them as commercialized and appearance-centered places. Gyms were considered environments for younger people where the men interviewed did not feel they belonged. Secondly, most men preferred endurance sports and everyday physical activities as exercise. Gym training did not fit such exercise preferences well.

People's exercise preferences relate intersectionally to gender, age and generational experiences. To promote participants' motivation, diverse ideas related to exercise should be acknowledged in planning exercise programmes.

Keywords: ageing, generation, intervention, masculinity.

Saapunut 22.05.2024

Hyväksytty 05.09.2024

LÄHTEET

- (1) Jylhä M, Vesala R, Turunen K, ym. Ikääntyneiden ihmisten kokemukset FINGER-elintapaintervention kuntosaliharjoittelusta ja liikuntatottumukset intervention jälkeen. *Gerontologia* 2024;38:16–33. DOI: 10.23989/gerontologia.130661.
- (2) Cormie P, Atkinson M, Bucci L, ym. Clinical Oncology Society of Australia position statement on exercise in cancer care. *Med J Aust* 2018;209:184–7. DOI: 10.5694/mja18.00199.
- (3) Friedenreich C, Wang Q, Neilson H, ym. Physical activity and survival after prostate cancer. *Eur Urol* 2016;70: 576–585. DOI: 10.1016/j.eururo.2015.12.032.
- (4) Suomen Syöpärekisteri 2024. Luettu 29.4.2024. <https://syoparekisteri.fi/tilastot/tautitilastot/>.
- (5) Käypä hoito -suositus 2023: Eturauhassyöpä. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Urologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 29.4.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi11060>.
- (6) Mottet N, Bellmunt J, Briers E, ym. 2019. EAU – ESTRO – ESUR – SIOG Guidelines on Prostate Cancer. Luettu 29.4.2024. <https://uroweb.org/guideline/prostate-cancer/>.
- (7) Cormie P, Zopf E. Exercise medicine for the management of androgen deprivation therapy-related side effects in prostate cancer. *Urol Oncol*

- 2018;38:62–70.
DOI: 10.1016/j.urolonc.2018.10.008.
- (8) Hasenoehrl T, Keilani M, Sedghi Komanadj T, ym. The effects of resistance exercise on physical performance and health-related quality of life in prostate cancer patients: a systematic review. *Support Care Cancer* 2015;23:2479–2497. DOI: 10.1007/s00520-015-2782-x.
 - (9) Keogh J, MacLeod R. Body composition, physical fitness, functional performance, quality of life, and fatigue benefits of exercise for prostate cancer patients: a systematic review. *J Pain Symptom Manage* 2012;43:96–110. DOI: 10.1016/j.jpainsymman.2011.03.006.
 - (10) SPRINTT Consortium, Strandberg, T, Jyväkorpi, SK, ym. 2022, SPRINTT-tutkimuksen loppuraportti. Eurooppalainen monikeskustutkimus – Innovative Medicine Initiative (IMI). KELA. Luettu 8.5.2024. <https://tietotarjotin.fi/documents/20124/454730/Strandberg-sprintt.pdf/2e990323-3e88-fbe3-f9c1-28769a151e07?t=1667410762468>.
 - (11) Ottenbacher AJ, Day RS, Taylor WC, ym. Exercise among breast and prostate cancer survivors—what are their barriers? *J Cancer Surviv* 2011;5:413–419. DOI: 10.1007/s11764-011-0184-8.
 - (12) Bergland A, Fougner M, Lund A & Debesay J. Ageing and exercise. Building body capital in old age. *European Review of Ageing and Physical Activity* 2018;15:7 <https://doi.org/10.1186/s11556-018-0195-9>.
 - (13) Hirvensalo M, Lintunen T. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *Eur Rev Aging Phys Act* 2011;8:13–22. DOI 10.1007/s11556-010-0076-3.
 - (14) Andreasson J, Tugetam Å, Bergman P. Keeping death at bay through health negotiation. Older adults’ understanding of health and life within gym and fitness culture. *Activities, Adaptation & Aging* 2016;40:3, 200–18. <http://dx.doi.org/10.1080/01924788.2016.1199515>.
 - (15) Franco MR, Tong A, Howard K ym. Older people’s perspectives on participation in physical activity. A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med* 2015;49:1268–76. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>.
 - (16) Lübcke A, Martin C, Hellström, K. Older adult’s perceptions of exercising in a senior gym. *Activities, Adaptation & Aging* 2012;36: 131–46. <https://doi.org/10.1080/01924788.2012.673157>.
 - (17) Gluchowski A, Warbrick I, Oldham T, Harris N. ‘I have renewed enthusiasm for going to the gym’. What keeps resistance-trained older adults coming back to the gym? *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 2018;10:3, 333–45. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1431305>.
 - (18) Itkonen H. Liikkumisen sosiologia. Tampere: Vastapaino; 2021
 - (19) Zacheus T. Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede* 2009;46:34–40.
 - (20) Pilcher J. Mannheim’s sociology of generations: An undervalued legacy. *Br J Sociol* 1994;45:481–495. DOI: 10.2307/591659.
 - (21) Karisto A. Suuret ikäluokat kuvastimessa. Kirjassa: Karisto A. (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino; 2005, 17–58.
 - (22) Mannheim K. The Problem of Generations. Kirjassa: Mannheim K, *Essays on the Sociology of Knowledge*. London: Routledge & Kegan Paul; 1952/1928, 276–322.
 - (23) Edmunds J, Turner BS. Generations, culture and society. Buckingham: Open University Press; 2002.
 - (24) Zacheus T. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun yliopiston julkaisuja C268; 2008.
 - (25) Hoikkala T, Purhonen S. Suurten ikäluokkien ”tavallisten” jäsenten tyyppitarina. Kirjassa: Purhonen S, Hoikkala T & Roos JP (toim.) Kenen sukupolveen kuulut? Suurten ikäluokkien tarina. Helsinki: Gaudeamus; 2008, 51–67.
 - (26) Hakulinen A, Harju E, Pietilä I, ym. Hormonihoitoa saavien eturauhassyöpäpotilaiden kokemuksia liikuntainterventiosta -pilottitutkimus. *Tutkiva hoitotyö* 2020;18:28–35.
 - (27) Lahti L, Ojala H, Harju E, ym. Aktiivisuusrannekkeesta voi olla hyötyä eturauhassyövän hormonihoiton aikana. *Suom Laakaril* 2023;78: e36179, www.laakarilehti.fi/e36179
 - (28) Hirsjärvi S, Hurme H. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus; 2008.
 - (29) Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi; 2018.
 - (30) Calasanti T, King N, Pietilä I, ym. Rationales for anti-aging activities in middle age: aging, health, or appearance? *The Gerontologist* 2018;58:233–241.
 - (31) Kinnunen T. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus; 2001.
 - (32) Thompson E. Men, masculinities and aging. The gendered lives of older men. Lanham: Rowman & Littlefield; 2019.
 - (33) Pietilä I, Ojala H. Inclusivity, horizontal homosociality and controlled participation of ‘the others’: Negotiations of masculinity and ageing in two older men’s communities. *NORA: Nordic Journal of Feminist and Gender Research* 2021;29:316–329.
 - (34) King N, Calasanti T, Pietilä I, ym. The hegemony in masculinity. *Men Masc* 2021;24:432–450.(35) Kirjoittajat 2016.
 - (35) Ojala H. Äijäjooga sukupuolen ja iän neuvottelun kenttänä. Kirjassa: Berg P, Kokkonen M (toim.) *Urheilun takapuoli –*

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 186; 2016, 176–196.

- (36) Elder GH. The life course as developmental theory. *Child Dev* 1998;69:1–12.
DOI: 10.2307/1132065.
- (37) Calasanti T, Pietilä I, King N, ym. Studying constructions of aging manhood: methodological considerations. *J Aging Stud* 2022;63:101050.
- (38) Karisto A. Finnish Baby Boomers and the emergence of the third age. *International Journal of Ageing and Later Life* 2007;2: 91–108.
DOI: 10.3384/ijal.1652-8670.072291.

ILKKA PIETILÄ

FT, dosentti, apulaisprofessori

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

HANNA OJALA

KT, dosentti, yliopistonlehtori

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta