



Kasper Havula, Johanna Jaanus

KUNTOSALIN KÄYTTÖTOTTUMUK-
SET JA MOTIVAATIO KUNTOSA-
LILLA KÄYMISEEN

Sosiaali- ja terveystieteiden
2018

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Kasper Havula & Johanna Jaanus
Opinnäytetyön nimi	Kuntosalin käyttötottumukset ja motivaatio kuntosalilla käymiseen
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	30 + 3 liitettä
Ohjaaja	Hanna-Leena Melender

Kuntosaliharrastaminen on nostanut suosiotaan paljon viime vuosina, ja se näyttää suurta roolia sosiaalisessa mediassa samalla luoden mahdollisia ulkonäköpaineita. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla yhden kuntosalin asiakkaiden kuntosalin käyttötottumuksia ja motivaatiota kuntosalilla käymiseen.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään kuntosaliharjoittelua, kuntosaliharjoittelijan lisäravinteita, motivaatiota kuntosalilla käymiseen sekä median rooli kuntosalin käyttötottumuksissa. Tutkimus oli luonteeltaan kvantitatiivinen. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeilla. Kysely toteutettiin yhden kuntosaliryhtymän kahdessa toimipisteessä helmikuussa 2019. Toimipisteissä jaettiin yhteensä 250 lomaketta, ja yhteensä 171 kuntosaliharjoittelijaa vastasi kyselyyn. Vastausprosentti koko aineistolle oli 68,4. Aineisto analysoitiin tilastollisesti SPSS-ohjelmalla.

Suurin osa kyselyyn osallistuneista oli 18-25- vuotiaita. Suurin osa tutkittavista oli naisia (69%). Noin puolet oli kokopäivätyössä, ja hieman yli kolmasosa oli opiskelijoita. Tutkittavista 52% kävi kuntosalilla 3-4 kertaa viikossa ja 76,6% tutkittavista arvioi tulevaisuudessa käyntikertojen määrän pysyvän samana. Tutkittavista ilmoitti 55% keskimääräisen harjoittelukertansa pituuden olevan yli tunnista kahteen tuntiin. Tutkittavista 88,3% arvioi tulevaisuudessa pitävänsä harjoittelukertojen pituuden samana. Tutkittavista 43,1% kertoi käyttävänsä jotain lisäravinnetta kuntosaliharjoittelun yhteydessä. Suurin motivoiva tekijä kuntosalilla käymiseen oli hyvän kunnon ylläpitäminen tai parantaminen terveyssyistä (90,1%). Tutkittavista 13,5% kertoi keskustelevänsä kuntosalikäymisestä sosiaalisessa mediassa.

Tutkimukseen osallistui melko suuri joukko kuntosalikävijöitä. Tämä saattaisi osoittaa sitä, että kuntosalikävijät ovat halukkaita kertomaan kuntosalitottumuksistaan niistä kiinnostuneille tutkijoille.

Avainsanat kuntosalii, kuntosalikävijä, lisäravinne, motivaatio

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyö

ABSTRACT

Author	Kasper Havula & Johanna Jaanus
Title	Gym habits and motivation for going to the gym
Year	2019
Language	Finnish
Pages	30 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Hanna-Leena Melender

Working out in gym have gained a lot of popularity in recent years and it is currently playing a major role in social media while creating potential appearance pressures. The purpose of this bachelor's thesis was to describe the habits and motivation of a gym client of going to the gym.

The theoretical frame addresses gym training, gymnastics supplements, motivation to go to the gym and the role of the media in gym habits. The data was collected with a structured questionnaire in two outlets of a one gym company. The inquiry was carried out in February 2019. Altogether 230 questionnaires were delivered and 171 questionnaires were received. The response rate was 68,4 per cent. The data was analyzed quantitatively with SPSS-statistic program.

Most of the respondents were 18-25 years old. The majority of the subjects were women (69%). About half of the respondents were in a full-time job and just over a third were students. 52% of the respondents visited the gym 3-4 times a week and 76,6% of the respondents estimated that the number of visits will remain the same in the future. 55% of the respondents estimated that they would consider the length of their training seasons the same. Of the respondents 43,1% said they were using some kind of supplement during their exercise in the gym. The main motivating factor for going to the gym was maintaining or improving good health (90,1%). 13,5% of the respondents said that they were discussing about going to the gym on social media.

A fairly large number of gym users participated in the study. This might indicate that gym goers are willing to tell about their gym habits for researchers interested in them.

Keywords gym, gym goer, supplement, motivation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	8
3.1 Kuntosaliharjoittelu osana aktiviteetin tarvetta	8
3.2 Kuntosaliharjoittelu ja kuntosalin käyttö	9
3.3 Kuntosaliharjoittelijan lisäravinteet	10
3.3.1 Yleisimmät kuntosaliharjoittelijalle hyödylliset lisäravinteet.....	11
3.3.2 Suojaravintoaineet.....	12
3.3.3 Lisäravinteiden käyttö.....	12
3.4 Motivaatio kuntosalilla käymiseen	14
3.5 Median rooli kuntosalin käyttötottumuksissa	15
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
4.1 Tutkimuksellinen lähtökohta	17
4.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruu	17
4.3 Aineiston analysointi	18
4.4 Tutkimuseettiset kysymykset.....	18
4.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	19
5 TULOKSET	21
5.1 Tutkimusjoukon kuvaus.....	21
5.2 Kuntosaliasiakkaiden kuntosalilla käyntien määrät.....	24
5.3 Kuntosaliasiakkaiden keskimääräinen harjoittelukertojen kesto	26
5.4 Kuntosalikävijöiden lisäravinteiden käyttö.....	28
5.5 Motivaatiotekijät kuntosalilla käymiseen	29
6 POHDINTA.....	31
6.1 Tutkimustulosten tarkastelu	31
6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	32

LÄHTEET.....	34
LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyönä tehdyn tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla yhden kuntosalin asiakkaiden kuntosalin käyttötottumuksia ja motivaatiota kuntosalilla käymiseen. Aihe valittiin, koska kuntosaliharrastaminen on nostanut suosiotaan paljon viime vuosina ja se näyttelee suurta roolia sosiaalisessa mediassa samalla luoden mahdollisia ulkonäköpaineita. (Griffiths, Murray, Krug ja McLean 2018, 2). Tutkimuksessa selvitettiin, käyvätkö ihmiset kuntosalilla oman kehonkuvansa parantamisen vai hyvän kunnon ylläpidon vuoksi. Tutkimuksessa selvitettiin kuntosaliharjoittelun kestoa ja määrää sekä erilaisten lisäravinteiden käyttöä. Tutkimuksen kohderyhmä oli rajattu täysi-ikäisiin. Tilastokeskuksen mukaan yleisimmin kuntosaliharjoittelua harrastavat 15-24-vuotiaat (Tilastokeskus 2011).

Blackstonen ja Hermannin tutkimuksen mukaan viimeisen kahden vuosikymmenen aikana kuntoilu on johtanut lyhytaikaisiin ja äärimmäisiin ravitsemus- ja kunto-ohjelmiin, joita mainostetaan iskulauseilla, kuten esimerkiksi “Bikini vartalo-opas” tai “21 päivän haaste”. Tutkimuksessa seurattiin Facebookin tukiryhmäsivustoja, joissa ryhmän jäsenet keskustelivat käyttämistään ravitsemus- ja kunto-ohjelmista. Ohjelmiin osallistujat jakoivat sosiaaliseen mediaan haasteitaan ja onnistumisiaan ja keräsivät inspiraatioita muista ryhmän jäsenistä. Tutkimuksessa havaittiin, että naiset käyttivät internetissä aikaa niinsanottujen “ohuiden ihanteiden” sisäistämiseen, jotka kasvattivat motivaatiota laihduttamiseen. Sosiaalisessa mediassa on noussut suosioon “fitspiration”-trendi, jonka tarkoituksena on lisätä uskoa itseen edistämällä omaa terveellistä elämäntapaa. Valtaosa sosiaalisissa medioissa olevista kuvista kuvastaa tietynlaista vartalotyyppeä, joka on laiha sekä lihaksikas. (Blackstone & Herrmann 2018, 1, 2)

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyönä tehdyn tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla yhden kuntosaliketjun asiakkaiden kuntosalin käyttötottumuksia ja motivaatiota kuntosalilla käymiseen. Tutkimuksen avulla selvitettiin, millaisia kuntosalin käyttötottumuksia yhden kuntosaliketjun asiakkailla Vaasassa on. Tutkimuksessa oli myös tavoitteena löytää syy siihen, mikä motivoi ihmisiä käymään kuntosalilla.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Miten usein kuntosaliketjun asiakkaat käyvät kuntosalilla?
2. Mikä on kuntosaliketjun asiakkaiden harjoitteluiden kesto?
3. Millaisia lisäravinteita kuntosaliketjun asiakkaat käyttävät?
4. Mitkä tekijät motivoivat käymään kuntosalilla?

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tiedonhaku tehtiin PubMed-tietokannasta ja tehdyt tiedonhaukset esitetään taulukossa (Liite 1).

3.1 Kuntosaliharjoittelu osana aktiviteetin tarvetta

FinCC 3.0- luokituskokonaisuus on käytössä Suomen hoitotyön sähköisessä kirjaimisessa. FinCC koostuu Suomalaisesta hoidon tarveluokituksesta (SHTaL), Suomalaisesta hoitotyön toimintoluokituksesta (SHToL) ja Suomalaisesta hoidon tuloluokituksesta (SHTuL). Suomalainen hoidon tarveluokitus SHTaL ja suomalainen hoitotyön toimintoluokitus SHToL koostuvat 17 komponentista, jotka tarkoittavat hoitotyön sisältöalueita ja kukin komponentti sisältää vaihtelevan määrän pää- ja alaluokkia. (Liljamo, Kinnunen & Ensio 2012, 9-10.)

Kuntosaliharjoittelu liittyy FinCC-luokituksessa “aktiviteetti”- komponenttiin. (Liljamo ym. 2012, 10.) Hendersonin mukaan “Sairaanhoitajan tehtävänä on auttaa ihmistä, tervettä tai sairasta, kaikissa niissä toiminnoissa, jotka tähtäävät terveyden säilyttämiseen tai saavuttamiseen (tai tukea häntä kuoleman lähestyessä). Nämä toiminnot ovat sellaisia, jotka hoidettava suorittaisi itse, jos hänellä olisi siihen riittävästi voimaa, tahtoa ja tietoa. Apuaan sairaanhoitaja antaa siten, että hoidettava saavuttaa mahdollisimman pian riippumattomuuden” (Henderson 1983, 12). Henderson toteaa, että tämä auttaminen on osa sairaanhoitajan työtä ja toimintaa, jonka puitteissa sairaanhoitaja tekee aloitteita ja jonka hän hallitsee. (Henderson 1983, 12-13.) Kuntosaliharjoittelu edellyttää ihmiseltä riittävän hyvää tahtoa ja tietoa, koska sen avulla tähdätään terveyden säilyttämiseen tai saavuttamiseen. Sairaanhoitajan roolina kuntosaliharjoittelun tukemisessa voi olla esimerkiksi riittävän tiedon antaminen kuntosaliharjoittelusta sekä motivointi siihen.

3.2 Kuntosaliharjoittelu ja kuntosalin käyttö

Kuntosali on paikka, jossa ihminen voi harjoittaa lihas- ja yleiskuntoaan erilaisten laitteiden sekä painojen avulla. Hyvin varustellulla kuntosalilla on sopivassa määrin vapaita painoja ja laitteita. Niiden lisäksi kuntosaleilta löytyy myös usein puolapuut, leuanvetotanko sekä erilaisia harjoittelutelineitä. (Aalto 2005, 54.)

Kuntosaliharjoittelun tiheys riippuu harjoittelijan tasosta ja tavoitteista. Aloitusvaiheessa riittää hyvin 1-2 kertaa viikossa, mutta edistyneemmällä harjoittelijalla harjoittelutiheyden tulisi olla 3-6 kertaa viikossa parhaimman tuloksen saamiseksi. Fyysisen suorituskyvyn ylläpitoon riittää kuitenkin 2 harjoituskertaa viikossa. (Aalto 2005, 23.)

Schoenfeldin, Ogbornin ja Kriegerin katsauksessa tutkittiin eri lihasryhmien harjoittamista 1-3 päivää viikossa. Tutkimus todisti, että suuria lihasryhmiä tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa lihasten kasvun maksimoimiseksi. (Schoenfeld ym. 2016, 1) Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan 18-64-vuotiaille tehtäväksi 8-10 ja liikkeitä kohden tulisi kertyä 8-12 toistoa. (UKK-instituutti 2018.)

Komulaisen (2015) ohjelmassa lihasvoimaharjoittelussa harjoitetaan jokaista harjoitettavaa lihasryhmää käyttämällä sitä 2-3 kertaa viikossa. Yksi liikesarja, jossa on 10-15 toistomäärää on kuormittavuudeltaan kevyttä, jos kuormassa on 40 % henkilön yhden toiston maksimipainosta. Kun 15 toistomäärä tuntuu jonkin verran raskealta, voidaan edetä sarjassa lisäämällä kuormaa seuraavalla harjoituskerralla. (Komulainen 2015.)

Yksi liikesarja, jossa on 8-10 toistomäärää on kuormittavuudeltaan kohtalaista, kun otetaan 41-60 % painoa yhden toiston maksimipainosta. Esimerkiksi henkilön yhden toiston maksimipaino voi olla 50 kilogrammaa. Ottamalla 50 kilogrammasta 60 % osuus saadaan painoksi 30 kilogrammaa. Mikäli henkilö saa tällä painolla

suoritettua 8-10 toiston sarjan, on kyseessä kohtalaisen kuormittava sarja. Liikesarjan etenemisessä lisätään toistoja vähitellen viiteentoista peräkkäisillä harjoituskerroilla. (Komulainen 2015.)

Jos yhden liikesarjan toistomäärä on 8, luokitellaan se kuormittavuudeltaan raskaaksi, kun kuorma on enemmän kuin 60 % yhden toiston maksimipainosta. Esimerkiksi jos henkilön yhden toiston maksimipaino on 50 kilogrammaa, ja hän suorittaa 8 toiston sarjan 65 % kuormalla yhden toiston maksimista, painoksi tulee tällöin 32,5 kilogrammaa. Mikäli henkilö saa tällä kuormalla suoritettua 8 toiston sarjan, luokitellaan se kuormittavuudeltaan raskaaksi. Liikesarjassa eteneminen tapahtuu myös lisäämällä toistoja vähitellen viiteentoista erillisillä harjoituskerroilla. (Komulainen 2015.)

Kokonaisuudessaan yhden kuntosaliharjoituskerran kokonaiskeston tulisi olla noin tunti tai hieman yli tunti ilman lämmittelyä. Mikäli kuntosaliharjoittelua harrastaa vain harvoin, on pidempikin harjoittelu hyväksyttävää. (Hulmi 2015, 152.)

UKK-instituutin Husun, Parosen, Sunin ja Vasankarin (2011) tutkimuksessa työikäisistä vain 11 % harrasti suositusten mukaisesti lihaskuntoharjoittelua ja kestävyysliikuntaa. 5 % harrasti 2 kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua, mutta ei tarpeeksi kestävyysliikuntaa.

Tilastokeskuksen kyselyn mukaan kuntosaliharjoittelua oli harrastanut vastaajista neljän viikon aikana 16 % vuonna 2009. Vuonna 1999 harrastajia oli ollut 11 % eli harrastajien määrä on noussut. Miehet kävivät kuntosalilla naisia enemmän, molempien sukupuolien kuntosaliharrastus oli kuitenkin lisääntynyt vuosien 1999 ja 2009 välillä Suomessa. (Tilastokeskus 2011.)

3.3 Kuntosaliharjoittelijan lisäravinteet

Tässä luvussa tarkastellaan kuntosaliharjoittelijoiden lisäravinteita.

3.3.1 Yleisimmät kuntosaliharjoittelijalle hyödylliset lisäravinteet

Lisäravinteilla tarkoitetaan elintarvikevalmistetta, joissa on tiivistettynä eri ravintoaineita tai muita fysiologisesti vaikuttavia aineita. Lisäravinteet on tarkoitettu pääasiassa normaalin ruokavalion täydentämiseen, mutta joissain tapauksissa myös korvaamiseen. (Hulmi 2015, 124.)

Yleisimpiä lisäravinteita, jotka tutkimusten mukaan ovat hyödyllisiä kuntosaliharjoittelijalle, ovat kofeiini, kreatiini ja heraproteiini. Duncanin ja Oxfordin tutkimuksen mukaan kofeiini parantaa aerobista suorituskykyä. Tutkimuksessa todettiin kofeiinin parantavan suorituskykyä lyhytkestoisessa liikuntasuorituksessa, kun taas placebo-ainetta saaneet osallistujat suoriutuivat fyysisestä kokeesta huonommin. (Duncan & Oxford 2011, 1-3.)

Kofeiini parantaa yleensä kestävyysuorituskykyä monenlaisissa suorituksissa, mutta tehon ja voiman lisäämiseen kofeiinilla ei ole selkeää yhteyttä. 3-6 mg/kg kofeiiniannokset saattavat tehostaa akuutisti voimaa, lähinnä aamuisin sekä henkilöille, jotka eivät käytä kofeiinituotteita päivittäin. (Hulmi 2015, 130.)

Kreatiinin on osoitettu parantavan suorituskykyä toistuvissa spurteissa sekä tehostavan voiman ja lihasmassan kehittymistä voimaharjoittelun yhteydessä. Kreatiinia saa lihasta, mutta määrät ovat pieniä. Tämän vuoksi kreatiinia myydään lisäravinteena kreatiinimonohydraatin muodossa. (Hulmi 2015, 128.)

Heraproteiinin nauttiminen voimaharjoitusten jälkeen sekä päivän muilla aterioilla kasvattaa lihasmassaa ja voimaa. Laadukkaasta proteiinilisästä saatava hyöty on tutkimusten mukaan noin 2-5 kuukauden aikana ollut lisäys rasvattomaan massaan noin 0,7 kg ja voimaan noin 13,5 kg. Hyötyä testattiin tutkimuksessa käyttäen liikkeenä jalkaprässiä. Proteiinivalmisteet sisältävät myös välttämättömiä aminohappoja, jotka kytkevät toimintaan lihasten kasvumekanismit. (Hulmi 2015, 116-128.)

3.3.2 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineita ovat vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet, kuidut ja muut terveyttä edistävät pienet (mikroravintoaineet) ja isot aineet ravinnossa (Hulmi 2015, 11).

Suojaravintoaineiden, kuten raudan ja magnesiumin nauttiminen lisäravinteena on suorituskyvyn kannalta perusteltua, jos kärsii puutostiloista tai erityishuomiota vaativista tiloista, kuten raudanpuuteanemiasta. Joillakin urheilijoista esiintyy magnesiumin puutostiloja kovilla urheilukausilla, ja silloin kun hikoilu on suurta, varsinkin jos ei muista huolehtia ravinnostaan. D-vitamiinin nauttiminen lisäravinteena on suositeltavaa terveyden ja suorituskyvyn kannalta, sillä terveenä pystyy harjoittelemaan enemmän ja paremmin. Hulmin (2015) mukaan D-vitamiinin vaikutuksesta lihasvoiman kehittymiseen on tehty useita meta-analyysejä, jotka ovat antaneet näyttöä siitä, että jos D-vitamiinin saanti ei ole riittävää, niin silloin hyötyy todennäköisesti D-vitamiinilisästä. (Hulmi 2015, 130.)

Hulmin (2015, 139.) mukaan liiallinen C-vitamiinin saanti haittaa kestävyysadaptatioita. Norjalaisessa voimaharjoittelututkimuksessa tutkittavat nauttivat voimaharjoituksen yhteydessä ensimmäisessä osassa C-vitamiinia 1000 milligramman annoksena ja toisessa osassa E-vitamiinia 235 milligramman annoksena. Ensimmäisessä osassa oli voiman kehittyminen heikentynyt ja toisessa taas lihaskoon kehittyminen oli heikentynyt lumeryhmään verrattuna.

3.3.3 Lisäravinteiden käyttö

Kanthorin, Rehmin, Dun, Whiten ja Giovanuccin (2016, 4-6) amerikkalaisessa tutkimuksessa lisäravinteiden kokonaiskulutus oli vuosina 1999-2012 pysynyt tasaisena, mutta vuosina 2011-2012 käyttö oli noussut hieman. Tutkimuksessa oli jaettu lisäravinteet kolmeen eri luokkaan niiden suosion mukaan. Käytön kasvua oli tapahtunut muun muassa vihreä tee -valmisteissa, omega-3 - ja 6 -rasvahapoissa ja maitohappobakteereissa. Aminohappojen ja erilaisten kuituvalmisteiden käyttö pysyi samana koko tutkimuksen ajan, kun taas erilaisten luontaistuotevalmisteiden

käyttö väheni. Tutkimuksessa lisäravinteiden käyttö laski 20-39-vuotiailla, 40-64-vuotiailla käyttö oli tasaista ja yli 65-vuotiaiden kohdalla lisäravinteiden käyttö kasvoi. Siitä ei löydetty tietoa, kuinka paljon ulkomaalaiset kuntosaliharjoittelijat käyttävät ravintolisiä.

Valstan, Kaartisen, Tapanaisen, Männistön ja Sääksjärven Finravinto 2017 -tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten ravitsemustottumuksia. Tutkimuksessa tutkittiin ravintolisien käyttöä ikäryhmissä 18-24 vuotta, 25-44 vuotta ja 45-64 vuotta. Vuosien 18-24- ikäryhmässä miehistä käytti ravintolisiä 38 % ja naisista puolestaan 51 %. 25-44- vuotiaiden ikäryhmästä miehistä käytti ravintolisiä 51 % ja naisista 61 %. Vuosien 45-64- ikäryhmässä ravintolisiä käyttäneiden miesten prosentuaalinen osuus oli 63 % ja naisten 77 %. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018, 136.) Siitä ei löydetty tietoa, kuinka paljon suomalaiset kuntosaliharjoittelijat käyttävät ravintolisiä. Sundellin, Hulmin ja Rossin Terveysportin katsauksen mukaan Suomessa arvioidaan olevan kymmeniätuhansia säännöllisesti ravintolisiä käyttäviä kilpaurheilijoita sekä kuntoilijoita (Sundell, Hulmi & Rossi 2011, 700).

Portugalilaisen tutkijan Lacerdan (2015, 2) tutkimuksessa useat kuntosalilla kävijät suosivat erilaisia lisäravinteita, jotka edistävät harjoittelun sujuvuutta ja kehon palautumista. Lisäravinteita suositellaan kehonrakentajille ja urheilijoille, joilla ravinnontarve on suurempi. Tutkimuksen mukaan ravintolisiä on käytetty muun muassa epätyypillisissä muodoissa, kuten tabletteina, kapseleina tai jauheina. Ravintolisät ovat tarpeettomia, mikäli henkilön ruokavalio on määrällisesti ja laadullisesti riittävä. Ravintolisien käyttö on hyödyllistä, mikäli ravintoaineiden saanti ei täytä yksilön terveyden edellyttämiä vaatimuksia. Tutkimuksessa selvisi, että ne, jotka ilmoittivat tavoittelevansa ihanteellista painoa, olivat niitä, jotka käyttivät eniten ravintolisiä. Myös harjoitteen pituus ja sen intensiteetti vaikuttivat siihen, miten paljon eri ravintolisiä käytettiin.

Brasiliassa tehdyssä Gostonin ja Correin (2010) tutkimuksessa tehtiin kysely kuntosalikävijöiden lisäravinteiden käytöstä. Kyselyyn vastasi 1102 ihmistä eri kuntosaleilta. Tutkimuksen tuloksissa selvisi, että 36,8 % kyselyyn vastanneista käytti

jotain lisäravinnetta kuntosaliharjoittelun ohella. Kyselyyn vastanneet käyttivät miltei päivittäin jotain lisäravinnetta, joita olivat proteiini- ja aminohappopitoiset valmisteet (58 %), isotoniset urheilujuomat (32 %), hiilihydraattipitoiset valmisteet (23 %), luontaistuotteet (20 %) ja multivitamiini-/mineraalivalmisteet (19 %). Tutkimuksen yhteenvedona todettiin lisäravinteiden käytön olevan korkea.

3.4 Motivaatio kuntosalilla käymiseen

Motivaatio alkaa motiivista. Motiivi tarkoittaa syytä, jolla ihminen saadaan toimimaan ja näistä motiiveista syntyy motivaatio. Motivaatio tarkoittaa kaikkia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, jotka virittävät käyttäytymistä. Sisäinen motivaatio merkitsee, että toiminta on ihmiselle palkitsevaa ja lisää ihmisen hyvinvointia. Ulkoisena motivaation lähteenä voivat olla toiset ihmiset ja muiden antamien palkkioiden saavuttaminen. Motivaation aiheita voivat olla intohimot, mielihalut, tavoitteet ja toiveet. (Degerman & Holm 2016, 62, 126.)

Oulun yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa tehdyn pro gradu -tutkimuksen mukaan mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus ovat yleisimpiä liikuntaan motivoivia tekijöitä. Liikuntaan motivoivat tekijät vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Lisäksi motivaatiossa ovat olennaisia yksilölliset vaihtelut. Myös erilaiset konkreettiset tavoitteet voivat motivoida henkilöä liikkumaan. (Korkiakangas 2010, 17-18.)

Työikäisten kuntosalimotivaatiosta ei löydetty paljon tutkimuksia, mutta siitä on tehty yksi ammattikorkeakoulutasoinen opinnäytetyö (Honkakoski & Terentjeff 2013). Opinnäytetyössä selvitettiin, mikä motivoi työikäisiä käymään kuntosalilla. Tutkimukseen osallistui 12 haastateltavaa, joiden keski-ikä oli 46,5 vuotta. Haastateltavista 5 kävijää kävi kuntosalilla satunnaisesti. Tutkimustuloksista selvisi, että motivoivina asioina olivat lihaskunnan parantaminen, ulkoinen kannustus ja oma motivaatio. Motivaation esteet kuntosaliharjoittelulle olivat pitkäaikaissairaudet, motivaation puute ja muu elämä. Haastateltavilta kysyttiin, minkälainen ohjaus saisi heidät käymään säännöllisesti kuntosalilla. Suurin osa vastasi, että yksilöllinen

ohjaus, joka olisi säännöllistä, ja että siinä tulisi olla jatkuvuutta. Haastateltavat pitivät tärkeänä, että ohjauksessa huomioidaan kuntoilijan omat henkilökohtaiset rajoitteet ja että tarkistetaan, että liikkeet suoritetaan teknisesti oikein. Haastattelijat mielsivät yksilöohjauksen olevan hyvä kannustuskeino käymiseen kuntosalilla. (Honkakoski & Terentjeff, 2013, 30-35.)

Heiskanen mukaan alkusyksy ja vuoden vaihde ovat liikuntakeskuksien ja kuntosalien kiireisintä aikaa. Arjen kiireiden palatessa kuntoilijoiden motivaatio vähenee. Kuntoileminen päättyy useimmiten todelliseen tai koettuun ajan puutteeseen. (Heiskanen 2019, 1.)

3.5 Median rooli kuntosalin käyttötottumuksissa

Turtiaisen mukaan ihmiset ovat alkaneet hyödyntää enemmän terveyteen, liikuntaan ja ravintoon liittyvää tietoa. Toiminnan seuraukset ovat näkyvissä esimerkiksi erilaisissa hyvinvointibuumeissa. Tavoitteellinen kuntosali- ja voimaharjoittelu ovat nostaneet suosiotaan, ja täten lisänneet sankoin joukoin lajin harrastajia, erityisesti nuoria naisia, mikä näkyy naistenlehtien treenioppaina, television Fitness-päiväkirjoina ja sosiaalisen median selfie-kuvastoina. Nykypäivän fitnesskulttuuri-ilmiön määrittämiseen osallistuu eri tahoja liikunnan harrastajista kilpaurheilijoihin ja sosiaalisen median käyttäjistä valtamediaan. (Turtiainen 2017, 59.)

Internetissä erilaiset treeni- ja fitnessblogijulkaisut ovat olleet suosiossa jo useamman vuoden. Treeni- ja fitnessblogeja löytyy niille luoduista portaaleista sekä erilaisilta julkaisualustoilta ja yhteisöistä. Jo vuosikymmenen ajan keskustelua on herättänyt naisten fyysinen kehonmuokkaus. Luonnollista naiseutta uhanneen alakulttuuria edustaneen naiskehonrakennuksen rinnalle kehittyi 1990-luvulla feminiinisyttä korostava sopivasti lihaksikkaan naisruumiin tavoiteltavuutta lisäävä fitnesskulttuuri. (Turtiainen 2017, 59.)

Griffithsin ym. (2018, 2) tutkimuksen mukaan suurin osa ihmisistä Australiassa käyttää päivittäin sosiaalista mediaa. Siinä esitetään paljon tietoa “fitnessjulkis-

ten” terveystyökaluissa, jotka vaikuttavat erityisesti nuorten ajattelutapaan. Sosiaalinen media sisältää kuntosaliharjoitteluun liittyviä kuvia ja videoita, kuten esimerkiksi “ennen ja jälkeen” -kuvia vartaloista, sekä lihasten esittelykuvia, jotka luovat ihmisille käsityksen täydellisestä vartalosta. Sosiaalinen media antaa myös vaikutteita ruokavalioon ja elämäntapoihin. Eri sosiaalisen median alustojen käytön lisääminen vaikuttaa kehonkuvan muutoksiin ja syömishäiriöiden syntyyn.

Carrotten, Prichardin ja Cheng Limin (2017, 2) tutkimuksen mukaan kuntotrendi käsitteenä tarkoittaa toisen tahon luomaa “kunto-inspiraatiota” (engl. ”fitspiration”). Kyseessä on suuntaus, jonka tarkoituksena on edistää painonpudotusta ja suosia hoikkaa vartalotyyppiä. Tällaiseen trendiin liittyy mukaan suurempi joukko ihmisiä, jotka omaksuvat tämän tahon asettamat elintavat ja suositukset.

Kuntotrendit saavat yleensä alkunsa “fitnessjulkisten” sosiaalisessa mediassa jakamista videoista omista harjoitteistaan ja ravinnostaan, joita ihmiset hyödyntävät omassa elämässään. “Fitnessjulkiset” toimivat motivaationlähteenä ja inspiraationa tavallisille kuntosalikävijöille, jonka seurauksena ihmiset ottavat heistä mallia omiin harjoitteisiinsa ja ruokailutottumuksiinsa. Sosiaaliseen mediaan lisätään kuvia, jotka sisältävät lauseita motivaatiosta. Sosiaalisen median käyttäjät löytävät helposti kuvia aiheesta. (Carrotte ym. 2017, 2.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselynä, jonka kohderyhmänä olivat täysi-ikäiset kuntosalikävijät.

4.1 Tutkimuksellinen lähtökohta

Tutkimus oli lähestymistavaltaan kvantitatiivinen poikittaistutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimus kohdentuu esimerkiksi muuttujien mittaamiseen ja tilastollisten menetelmien käyttöön. Poikittaistutkimus tarkoittaa, että aineisto kerätään vain kerran, eikä tarkoituksena ole tarkastella samaa tutkimusilmiötä suhteessa ajalliseen etenemiseen. Tutkimuksen tutkimusasetelma oli kuvaileva, jonka tarkoituksena oli todeta nykyinen tai pitkäaikaisempi asiantila, mutta tutkimuksessa ei pyritty löytämään asiantilalle syitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55-57.)

4.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat täysi-ikäiset kuntosalikävijät. Aineistoa kerättiin Vaasan alueen Easyfit-kuntosaleilta käyttäen strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomake koostui monivalintakysymyksistä. Kyselylomake esiteltiin vapaaehtoisilla kuntosalikävijöillä ennen varsinaista aineistonkeruuta. Tutkittavan tiedote ja kyselylomake käännettiin ruotsiksi ja niiden kielen tarkasti Vaasan ammattikorkeakoulun ruotsin kielen lehtori. Tavoitteena oli saada tutkimukseen 100 osallistujaa. Täytetyn kyselylomakkeen palautti 171 henkilöä. Vastausprosentti oli 68,4 %.

Kuntosalikävijöitä informoitiin kyselystä eri media-alustoilla, joita olivat Facebook ja Instagram. Kyselyyn osallistuttiin Easyfit'in Myllykadun ja Hovioikeudenpuistikon toimipisteissä. Tutkimukseen kutsuttiin täysi-ikäiset asiakkaat Easyfit-toimipisteiden sisäänkäyntien lähetyvillä olevilla vastauspisteillä (Liitteet 2, 3, 4 ja 5). Vastauslaatikot sijoitettiin molempien toimipisteiden sisäänkäynnin lähetyville ja seinälle laitettiin opaste kyselyyn osallistumisesta.

Kyselylomakkeet toimitettiin Easyfit-kuntosalien toimipisteisiin valmiiksi tulostettuina laatikossa. Molempiin toimipisteisiin vietiin 50 suomenkielistä kyselylomaketta ja 50 ruotsinkielistä kyselylomaketta. Easyfit:in henkilökuntaa ohjattiin ottamaan yhteyttä opinnäytetyöntekijöihin kyselylomakkeiden loppuessa. Jokainen kuntosalikävijä sai vastata kyselylomakkeeseen hänelle sopivana ajankohtana. Aineistonkeruun ajankohta oli 08.02 - 07.03.2019.

4.3 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin käyttäen apuna SPSS-ohjelmaa. Aineistoa kuvailtiin analysoimalla frekvenssejä (f) ja prosenttiosuuksia (%). Tuloksia havainnollistetaan taulukoina.

Avointen kysymysten vastaukset analysoitiin yksinkertaisella sisällön erittelyllä. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan dokumenttien analyysia, jossa kvantifioidaan aineiston sisältöä eli ilmaistaan numeerisesti aineistossa esiintyvien ilmiöiden määriä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166). Analyysissä tuotetut kategoriat kvantifioitiin laskemalla, kuinka monen henkilön vastauksessa asia esiintyi ja se ilmaistiin frekvenssinä (f).

4.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Tietoisessa suostumuksessa tutkittavan on tiedettävä tutkimuksen luonne ja oltava tietoinen, kuinka aineisto säilytetään ja kuinka tulokset julkaistaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219). Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeiden mukana oli saatekirje (liitteet 2 ja 4), jolla tutkimukseen kutsuttavia informoitiin tutkimuksesta. Tutkittavat ilmaisivat tietoisensa suostumuksensa osallistumalla tutkimukseen.

Anonymiteetti eli nimettömyys on keskeinen asia tutkimustyössä. Se tarkoittaa sitä, että tutkimustietoja ei saa luovuttaa kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 221). Tämän tutkimuksen kysely suoritettiin anonymisti ja aineisto hävitettiin tulosten raportoinnin jälkeen.

Tutkimukseen osallistumisen tulee olla aidosti vapaaehtoista. Tutkittavalla on oltava mahdollisuus esittää kysymyksiä, kieltäytyä antamasta tietojaan ja halutessaan keskeyttää tutkimus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219.) Tässä tutkimuksessa kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja saatekirjeestä löytyi opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot siltä varalta, että tutkittavat halusivat kysyä tutkimuksesta.

Tutkimusta varten haetaan lupa, mutta eri organisaatioissa tutkimuslupakäytännöt vaihtelevat. Luvan yhteydessä tulee varmistaa, saako kohdeorganisaation nimen ilmaista tutkimusraportissa. Tutkimuslupa ja tutkittavan tietoinen suostumus tarvitaan aina (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222). Tutkimuslupa anottiin Vaasan alueen Easyfit-yrityksiltä. Samalla saatiin lupa mainita Easyfit-yrityksen nimi raportissa.

Tutkimuksessa noudatettiin tutkimusetiikan kansallista ohjetta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 215).

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen luotettavuutta voi tutkimuksessa arvioida tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti viittaa siihen, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä, mitä pitikin mitata. Reliabiliteetti taas viittaa tulosten pysyvyyteen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189-190).

Mittarin sisältövaliditeetti on tutkimuksen luotettavuuden perusta. Jos mittari on valittu väärin, tai se ei mittaa haluttua tutkimusilmiötä, on luotettavien tuloksien saanti mahdotonta. Mittari tulee arvioida riittävän kattavaksi ja tutkimusilmiön tulee olla selvärajainen, jotta sitä voidaan mitata luotettavasti. Suositeltavaa on käyttää testattuja mittareita. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 190.) Tässä tutkimuksessa kehitettiin kyselylomake tutkimuskysymysten pohjalta, jotta se vastaisi tutkimuksen aihetta. Ennen varsinaista aineistonkeruuta kyselylomake esites-

tattiin neljällä vapaaehtoisella opiskelijalla, jotka eivät kuuluneet tämän tutkimuksen piiriin mutta olivat kuntosalikävijöitä. Esitestauksen perusteella ei tehty muutoksia kyselylomakkeeseen.

Kyselylomakkeen kysymykset pyrittiin laatimaan yksinkertaisiksi, jotta niihin olisi helppo ja nopea vastata. Kysymysten määrä pyrittiin pitämään kohtuullisena, jotta kyselyyn jaksettaisiin vastata huolella. Se saattoi vaikuttaa myös vastaushalukkuuteen, koska vastanneiden määrä oli melko suuri. Nämä asiat parantavat tutkimuksen luotettavuutta.

Reliabiliteetti viittaa tulosten pysyvyyteen. Mittarin reliabiliteetilla tarkoitetaan kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Sitä voi arvioida mittarin sisäisen johdonmukaisuuden, pysyvyyden ja vastaavuuden näkökulmasta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189, 194). Reliabiliteetissa luotettavien tuloksien saamiseksi tulee olla riittävän suuri ja edustava otos, joka on mahdollisimman samanlainen kuin perusjoukko. Tiedonkeruu, tulosten syöttö ja käsittely tulee tehdä huolellisesti. Suositeltu otoskoko on 100, jos kohderyhmä on suppea ja tuloksia tarkastellaan kokonaistasolla (Heikkilä 2014, 12, 28). Tässä tutkimuksessa otoskoko oli 171 ja vastausprosentti 68,4 %, joita voidaan pitää melko hyvinä

5 TULOKSET

Tutkimuksen tulokset raportoidaan tutkimuskysymys kerrallaan.

5.1 Tutkimusjoukon kuvaus

Aineisto koostui 171 ihmisen kokemuksista liittyen kuntosalimotivaatioon ja kuntosalin käyttötottumuksiin. Tutkimukseen osallistui yhteensä 171 kuntosalikävijää, joista suurin osa oli 18-25- vuotiaita (38,6 %), mutta vastauksia saatiin myös muilta ikäryhmiltä. Tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden ikäryhmä.

Vastausvaihtoehto	f	%
18-25 vuotta	66	38,6
26-30 vuotta	30	17,5
31-40 vuotta	26	15,2
41-50 vuotta	25	14,6
51-60 vuotta	12	7,0
Yli 60 vuotta	12	7,0
Yhteensä	171	100

Suurin osa kyselyyn vastanneista oli naisia. Kyselyyn vastanneita miehiä oli noin kolmannes. Yksi ilmoitti, että hän ei määrittele sukupuoltaan. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden sukupuolet

Vastausvaihtoehto	f	%
Nainen	118	69,0
Mies	52	30,4
Muu.	0	0
En määrittele	1	0,6
En halua vastata	0	0
Yhteensä	171	100

Liki puolet kyselyyn vastanneista oli kokopäivätyössä, kun taas hieman yli kolmasosa vastaajista oli opiskelijoita. Muun vastauksen antaneita oli miltei kymmenesosa. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Kuntosalikävijöiden päätoimi

Vastausvaihtoehto	f	%
Olen opiskelija	62	36,3
Olen kokopäivätyössä	84	49,1
Olen osa-aikatyössä	7	4,1
Olen työtön	1	0,6
Muu	17	9,9
Yhteensä	171	100

Vastaajien avoimessa kysymyksessä ilmoittamia muita päätoimia olivat eläkeläinen ($f = 9$) sekä opiskelija, joka on samanaikaisesti osa-aikatyössä ($f = 4$).

5.2 Kuntosaliasiakkaiden kuntosalilla käyntien määrät

Tutkimukseen osallistujilta kysyttiin, kuinka monta kertaa viikossa he tavallisesti käyvät kuntosalilla. Vastaukset on esitetty taulukossa 4. Useimmat vastaajat kävivät kuntosalilla 3 – 4 kertaa viikossa. Kukaan ei käynyt 7 kertaa viikossa.

Taulukko 4. Kuntosalikäyntien tavallinen määrä

Vastausvaihtoehto	f	%
1 – 2 kertaa viikossa	67	39,2
3 – 4 kertaa viikossa	89	52,0
5 – 6 kertaa viikossa	15	8,8
7 kertaa viikossa tai useammin	0	0
Yhteensä	171	100

Tutkimukseen osallistujilta kysyttiin, miten he näkevät kuntosalikäyntiensä määrän tulevaisuudessa. Vastaukset on esitetty taulukossa 5. Useimmat vastaajista ilmoittivat tulevansa pitämään käyntikertojensa määrän todennäköisesti samana tulevaisuudessa. Käyntikertojaan tulevaisuudessa vähentäviä oli kolme.

Taulukko 5. Kuntosalikävijöiden harjoittelukertojen määrä tulevaisuudessa

Vastausvaihtoehto	f	%
Todennäköisesti tulen lisäämään kuntosaliharjoittelukertojen määrää tulevaisuudessa	35	20,5
Todennäköisesti tulen pitämään käyntikertojeni määrän suunnilleen samana tulevaisuudessakin	131	76,6
Todennäköisesti tulen vähentämään käyntikertojeni määrää tulevaisuudessa	3	1,8
En osaa sanoa	2	1,2
Yhteensä	171	100

5.3 Kuntosaliasiakkaiden keskimääräinen harjoittelukertojen kesto

Tutkimukseen osallistujilta kysyttiin, kuinka kauan heidän yksi harjoituskertansa tavallisesti kestää. Vastaukset on esitetty taulukossa 6. Suurimmalla osalla keskimääräinen harjoittelukerran pituus oli yli tunnista kahteen tuntiin.

Taulukko 6. Kuntosalikävijöiden yhden keskimääräisen harjoittelukerran pituus

Vastausvaihtoehto	f	%
Alle ½ tuntia	2	1,2
½ - 1 tuntia	72	42,1
Yli tunnin – 2 tuntia	94	55,0
Yli 2 tuntia – 3 tuntia	3	1,8
Yhteensä	171	100

Tutkimukseen osallistujilta kysyttiin, miten he näkevät keskimääräisten kuntosaliharjoittelukertojensa pituuden tulevaisuudessa. Vastaukset on esitetty taulukossa 7. Suurin osa aikoi pitää kuntosaliharjoittelukertojen pituuden suunnilleen samana tulevaisuudessa ja noin kymmenesosa aikoi lisätä kuntosaliharjoittelukertojen pituutta tulevaisuudessa. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa ja kaksi vastaajaa aikoi vähentää kuntosaliharjoittelukertojen pituutta tulevaisuudessa. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Kuntosalikävijöiden keskimääräisten harjoittelukertojen pituus tulevaisuudessa

Vastausvaihtoehto	f	%
Todennäköisesti tulen lisäämään kuntosaliharjoittelukertojen pituutta tulevaisuudessa	16	9,4
Todennäköisesti tulen pitämään kuntosaliharjoittelukertojen pituuden suunnilleen samana tulevaisuudessakin	151	88,3
Todennäköisesti tulen vähentämään kuntosaliharjoittelukertojen pituutta tulevaisuudessa	2	1,2
En osaa sanoa	2	1,2
Yhteensä	171	100

5.4 Kuntosalikävijöiden lisäravinteiden käyttö

Tutkimukseen osallistujilta kysyttiin mitä lisäravinteita he käyttävät parantaakseen kuntosaliharjoitteluaan. Suurin osa vastaajista ilmoitti, että he eivät käyttäneet mitään lisäravinteita. Suosituimpia lisäravinteita olivat erilaiset proteiinivalmisteet. (Taulukko 8.) Jokainen taulukossa esitetty lisäravinne on analysoitu 171 vastaajan aineistosta erikseen. Vastaajat saivat valita halutessaan useamman vastausvaihtoehdon.

Taulukko 8. Mitä lisäravinteita käytät parantaaksesi kuntosaliharjoitteluaasi

Vastausvaihtoehto	f	%
Proteiinivalmisteita	57	33,3
Kreatiinia	10	5,8
Kofeiinia	31	18,1
Muuta lisäravinnetta tai muista lisäravinteita	25	14,6
En mitään	96	56,1

Avoimessa kysymyksessä ilmaistuja muita vastaajien käyttämiä lisäravinteita olivat magnesium ($f = 6$), B-vitamiini ($f = 5$), sinkki ($f = 2$), C-vitamiini ($f = 5$), D-vitamiini ($f = 6$), BCAA (haaraketjuiset aminohapot) ($f = 11$), monivitamiinivalmisteet ($f = 3$), MSM (metyylisulfonyylimetaani, rikkivalmiste) ($f = 1$), kalsium ($f = 1$) sekä Fitline-lisäravinteet ($f = 2$).

5.5 Motivaatiotekijät kuntosalilla käymiseen

Tutkimukseen osallistujilta kysyttiin mitkä tekijät motivoivat heitä käymään kuntosalilla. Yleisimpiä syitä olivat kehon hyvän ulkonäön ylläpitäminen tai sen parantaminen ja hyvän kunnon ylläpitäminen tai parantaminen terveyssyistä. Myös sosiaalisesta mediasta saadut kannusteet, läheiset ihmiset ja muut motivaattorit ilmoitettiin joissain vastauksissa. Yksikään vastaajista ei kokenut saavansa motivaatiota muusta perinteisemmästä mediasta. (Taulukko 9.) Jokainen vastausvaihtoehto on analysoitu erikseen 171 vastaajan aineistosta. Vastaajat saivat valita myös halutesaan useamman vastausvaihtoehdon.

Taulukko 9. Kuntosalilla käymiseen motivoivat tekijät

Vastausvaihtoehto	f	%
Kehon hyvän ulkonäön ylläpitäminen tai kehon ulkonäön parantaminen	96	56,1
Hyvän kunnon ylläpitäminen tai parantaminen terveyssyistä	154	90,1
Sosiaalisesta mediasta saamani kannusteet	21	12,3
Muusta perinteisemmästä mediasta (esimerkiksi TV, printtilehdet) saamani kannustimet	0	0
Minulle tärkeä ihminen tai ihmiset (perheestä, ystäväjoukosta, sukulaisista, työkavereista käy (tai käyvät) myös kuntosalilla	35	25,0
Muu motivaattori	27	15,8

Avoimen kysymyksen vastauksessa muita motivaatiotekijöitä olivat stressin vähentäminen ($f = 9$), harjoittelu oman pääurheilulajin ohella ($f = 4$), harrastus ($f = 3$), tuleva ammatti/koulutus ($f = 2$), työssä/koulussa jaksaminen ($f = 3$).

Tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin keskustelevatko he kuntosalilla käymisestä ja siihen liittyvistä asioista sosiaalisessa mediassa. Pieni osa vastaajista ilmoitti keskustelevansa näistä asioista sosiaalisessa mediassa. Avoimen kysymyksen vastauksen mukaan keskustelu tapahtui erilaisilla keskustelufoorumeilla, Instagramissa ja Snapchatissa. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Sosiaalisessa mediassa keskusteleminen kuntosalilla käymisestä ja siihen liittyvistä asioista

Vastausvaihtoehto	f	%
Kyllä	23	13,5
En keskustele	148	86,5
Yhteensä	171	100

6 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia sekä esitetään keskeiset johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tietokantahauissa ei löydetty tutkimuksia, joissa olisi tutkittu nimenomaan kuntosalilla kävijöiden motivaatiotekijöitä tai käyttötottumuksia. Kuntosaliharjoittelusta yleensä löytyi eri tasoisia julkaisuja, jotka eivät kuitenkaan olleet relevantteja tässä tutkimuksessa. Liikuntamotivaatiosta ylipäätänsä löytyi tutkimuksia, mutta ne koskivat muita liikuntalajeja.

Tilastokeskuksen (2011) tutkimuksessa raportoitiin kuntosaliharjoittelua harrastavien olevan yleisimmin 15-24 -vuotiaita. Tässä opinnäytetyössä tulos oli melko samanlainen, koska vastaajista suurin osa oli 18-25 -vuotiaita.

Runas puolet vastaajista (56,1%) ei käyttänyt mitään lisäravinteita. Tutkimuksia suomalaisten lisäravinteiden käytöstä ei löytynyt, mutta Gostonin ja Correin (2010) brasilialaisessa tutkimuksessa lisäravinteita käytti 36,8 %. Tässä tutkimuksessa jostain lisäravinnetta käyttävien määrä oli 43,9% ja yleisimmin käytettiin proteiinivalmisteita.

Korkiakankaan (2010) mukaan yksi yleisimmistä kuntosaliharjoittelun motivaatiotekijöistä on painonhallinta. Tässä tutkimuksessa painonhallinnasta ei suoraan kysytty, mutta yhtenä vastausvaihtoehtona oli ”Hyvän kunnon ylläpitäminen tai parantaminen terveyssyistä”, jonka voisi ajatella liittyvän myös painonhallintaan. Toinen yleisimmistä motivaatiotekijöistä Korkiakankaan (2010) tutkimuksessa oli mielihyvä ja ilo. Tämän tutkimuksen tuloksissa toiseksi yleisin motivaatiotekijä oli kehon hyvän ulkonäön ylläpitäminen tai sen parantaminen. Voisi ajatella, että kehon hyvän ulkonäön ylläpitäminen tai sen parantaminen toisi mielihyvää ja iloa. Kuitenkaan pitkälle meneviä johtopäätöksiä ei voida tehdä.

Tutkimukseen osallistuneista runsaalla puolella (55%) keskimääräinen yhden harjoittelukerran kesto oli yli tunnista kahteen tuntiin ja runsaalla kahdella viidesosalla (42,1%) puolesta tunnista tuntiin. Suosituksen mukaan yhden harjoituskerran kokonaiskeston tulisi olla noin tunti tai hieman yli tunti ilman lämmittelyä (Hulmi 2015). Voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneiden harjoittelukertojen keskimääräinen pituus vaihteli suunnilleen suosituksen rajoissa. Kuntosalikäyntikertojen määrä oli runsaalla puolella 3-4 kertaa viikossa. Aalto (2005) suosittelee, että aloitusvaiheessa riittää 1-2 kertaa viikossa ja edistyneempien harjoittelijoiden harjoittelutiheyden tulisi olla 3-6 kertaa viikossa. Tästä näkökulmasta voisi arvioida, että yli puolet tämän opinnäytetyön tutkimuksen kuntosalikävijöistä saattaisi olla edistyneempiä harjoittelijoita.

Tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset. Tutkimuksesta olisi kuitenkin voinut saada monipuolisemman esimerkiksi ottamalla tutkimukseen mukaan muitakin kuntosaliryityksiä ja vertailemalla niiden kävijöiden motivaatiotekijöitä ja käyttötottumuksien eroja keskenään. Eroja olisi voinut löytyä esimerkiksi sen vuoksi, että eri kuntosaleilla saattaa käydä eri syistä motivoituneita henkilöitä. Erityisesti Fitness-kilpailijoita voi käydä tietyillä saleilla.

6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimustulosten perusteella esitetään seuraavanlaiset johtopäätökset:

1. Yleisin kuntosalilla käynnin määrä oli 3-4 kertaa viikossa ja yleisin yhden harjoittelukerran keskimääräinen kesto oli yli tunnista kahteen tuntiin.
2. Lisäravinteiden käyttöä oli jonkin verran ja suurin osa käyttäjistä käytti proteiinivalmisteita. Muita lisäravinteita käytettiin selvästi vähemmän.
3. Sosiaalisessa mediassa kuntosaliharrastuksesta keskusteleminen oli tulosten mukaan melko vähäistä.
4. Tutkimukseen osallistui kohtalaisen suuri joukko kuntosalikävijöitä, joista kaikki vastasivat kaikkiin kysymyksiin. Tämä saattaisi osoittaa sitä, että kuntosalikävijät ovat halukkaita kertomaan kuntosalitottumuksistaan niistä kiinnostuneille tutkijoille.

5. Terveysthuollon työntekijöille tutkimus antaa tietoa siitä, miten usein ja paljon kuntosaliharjoittelua tehdään sekä miten paljon ja mitä lisäravinteita käytetään. Lisäksi ammattilaiset saavat tärkeää tietoa siitä, mikä motivoi kuntosaliharjoitteluun. Lisäksi tietoa saatiin eri ikäryhmien kuntosaliharjoittelusta.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan samantyyppistä tutkimusta, jossa vertailtaisiin useiden eri kuntosalityyppien asiakkaiden motivaatiota kuntosalilla käymiseen.

LÄHTEET

Aalto, R. 2005. Vahvista & venytä - opas parempaan lihaskuntoon. 54. Jyväskylä. Docendo Finland Oy.

Blackstone, S. & Herrmann L. 2018. Extreme body messages: themes from Facebook posts in extreme fitness and nutrition online support groups. Mhealth. 4, 33.

Carrotte, E., Prichard. I. & Cheng Lim, M. 2017. "Fitspiration" on social media: A content analysis of gendered images. Journal of medical internet research. 19, 3, e95.

Degerman, A., Holm, K., 2016. Motiivi 1. Psykkinen toiminta ja oppiminen. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Duncan, M. & Oxford S. 2011. The effect of caffeine ingestion on mood state and bench press performance to failure. Journal of Strength and Conditioning Research. 25, 1, 178-85.

Goston J. & Correia M. 2010. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. Nutrition. 26, 6, 604-11.

Griffiths, F., Murray, S., Krug, I. & McLean, S. 2018. The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. Cyberpsychology Behaviour Social Networking. 21, 3, 149-156.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uud. p. Helsinki. Edita Publishing Oy. Viitattu 23.8.2019 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Heiskanen, M. 2019. Riittääkö tehotreeni? Duodecim 135, 2, 1.

Honkakoski, N. & Terentjeff, S. 2013. Lähtisinkö kuntosalille? : Laadullinen tutkimus kuntosaliharjoittelumotivaatiosta. Opinnäytetyö. Hoitotyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Hulmi, J. 2015. Lihastohtori. Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon. Oulu. Fitra Oy.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. Liikuntaraportti. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki. Opetus ja kulttuuriministeriö.

Kantor, E., Rehm, C., Du, M., White, E. & Giovanucci, E. 2016. Trends in dietary supplement use among US adults from 1999-2012. JAMA. 316, 14, 1464-1474.

Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Komulainen, P. 2015. Lihaskoostumuksen annostelun periaatteet. Käypä-hoito suositus. Viitattu 19.9.2019. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/perustiedot-liikkeelle-lahdosta/>

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto.

Lacerda, F., Carvalho, W., Hortegal, E., Cabral, N. & Veloso, H. 2015. Factors associated with dietary supplement use by people who exercise at gyms. Revista de Saúde Pública. 49, 63.

Liikuntapiirakka aikuisille. UKK-instituutti. 2009. Viitattu 13.11.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf

Liljamo, P., Kinnunen U-M. & Ensio, A., 2012, FinCC- luokituskokonaisuuden käyttöopas. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Schoenfeld, B., Ogborn, D. & Krieger, J. 2016. Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 46, 11, 1689-1697.

Sundell, J., Hulmi J., & Rossi J. 2011. Heraproteiini ja kreatiini urheiluravintolisinä. *Duodecim* 127, 7, 700.

Tilastokeskus. 2011. Ajankäyttötutkimus 2009. Viitattu 19.9.2019. http://tilastokeskus.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_tie_001_fi.html?ad=notify

Turtiainen, R. 2017 “Mentorina terveelliselle elämäntyyliille” - Asiantuntijuuden rakentuminen suomalaisten naisten fitnessblogeissa. *Liikunta & tiede*. Turun yliopisto. 54, 1, 58-67.

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa- Finravinto 2017- tutkimus. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

LIITTEET

LIITE 1

OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN TEHDYT TIEDONHAUT

Tietokanta Päivämäärä	Hakusanat	Rajaukset	Osumien määrä	Käytettyjen jul- kaisujen määrä
PubMed 4.9.2018	“Supplement” AND “gym”	2008-2018	15	1
PubMed 4.9.2018	“eating disorder” AND “so- cial media”	2008-2018	36	1
PubMed 4.9.2018	“fitness” and “exercise” and “body image”	2008-2018	104	1
PubMed 10.10.2018	“body image” AND “fitness”	2008-2018	224	1
PubMed 10.10.2018	"Body dysmorphic" AND "men"	2008-2018	92	1
PubMed 10.10.2018	“Weight lifting” AND “caf- feine”	2008-2018	15	1
PubMed 10.10.2018	“Fitness” AND “appearance”	2008-2018	343	1
PubMed 11.10.2018	“Dietary supplements” AND “Nutrition surveys”	2008-2018	348	1
Medic 20.2.2019	Heraproteii*	2008-2019	3	1

Medic 20.2.2019	Kunto* AND Motiv*	2008-2019	41	1
Medic 20.2.2019	Fyysinen toimin*	2008-2019	6725	1
Medic 5.3.2019	Fitness* AND media*	2008-2019	6	1
PubMed 15.5.2019	“Adolescent” AND “adult” AND “exercise*”	2008-2019	13248	1

LIITE 2

TUTKITTAVAN TIEDOTE/KUTSU TUTKIMUKSEEN

Hei täysi-ikäinen kuntosalikävijä.

Opiskelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajan koulutusohjelmassa ja teemme opinnäytetyönä kyselyn yhden kuntosaliketjun täysi-ikäisten asiakkaiden kuntosalin käyttötottumuksista ja motivaatiosta kuntosalilla käymiseen. Kyselyn tilaajana toimii Vaasan Hovioikeudenpuistikon ja Myllykadun Easyfit. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla yhden kuntosalin käyttötottumuksia ja motivaatiota kuntosalilla käymiseen. Kutsumme sinut osallistumaan kyselyyn, jos olet vähintään 18-vuotias.

Tutkimuksen tekemiseen on saatu Easyfit -kuntosaleilta asianmukainen lupa ja kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Tiedot käsitellään täysin nimettöminä ja luottamuksellisesti.

Kyselylomake sisältää taustatietokysymyksiä sekä kysymyksiä kuntosalin käyttötottumuksista ja siitä, mikä motivoi kuntosalikävijää käymään kuntosalilla.

Kysely on kertaluonteinen ja aineisto hävitetään tulosten raportoinnin jälkeen. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia. Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn xx.xx.2019 mennessä. Täyttämänne kyselylomakkeen voitte jättää sille osoitettuun palautuslaatikkoon Easyfit:n toimipisteessä.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Hanna-Leena Melender Vaasan ammattikorkeakoulusta, puh. 040 4826097. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa osoitteessa www.theseus.fi

Toivomme sinun olevan halukas vastaamaan kyselyyn, sillä sen avulla voidaan tuottaa uutta tietoa kuntosalin käyttötottumuksista ja siitä, mikä motivoi ihmisiä käymään kuntosalilla. Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiisi sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin

Kasper Havula, sairaanhoitajaopiskelija, Vaasan ammattikorkeakoulu, sähköposti-osoite: e1600835@edu.vamk.fi

Johanna Jaanus, sairaanhoitajaopiskelija, Vaasan ammattikorkeakoulu, sähköpostiosoite: e1600849@edu.vamk.fi

LIITE 3

KUNTOSALIN KÄYTTÖTOTTUMUKSET JA MOTIVAATIO KUNTOSALILLA KÄYMISEEN**Kyselylomake**

Alussa kysytään taustatietojasi. Vastaa ystävällisesti ympyröimällä vastaustasi kuvaava numero ja halutessasi voit kirjoittaa lisätietoja viivalle.

1. Mihin ikäryhmään kuulut?

1. 18-25 vuotta
2. 26-30 vuotta
3. 31-40 vuotta
4. 41-50 vuotta
5. 51-60 vuotta
6. yli 60 vuotta

2. Mikä on sukupuolesi?

1. Nainen
2. Mies
3. Muu. Halutessasi voit kirjoittaa seuraavalle viivalle, mikä _____
4. En määrittele
5. En halua vastata

3. Mikä on päätoimesi? (Valitse vain yksi vaihtoehto siitä näkökulmasta, että mikä on virallisesti päätoimesi.)

1. Olen opiskelija
2. Olen kokopäivätyössä
3. Olen osa-aikatyössä
4. Olen työtön
5. Muu. Halutessasi voit kirjoittaa seuraavalle viivalle, mikä _____

Seuraavassa esitetään kuntosalin käyttötottumuksia ja motivaatiota koskevia kysymyksiä. Vastaa ystävällisesti ympyröimällä vastaustasi kuvaava numero ja tarvittaessa voit kirjoittaa lisätietoja viivalle.

4. Kuinka monta kertaa viikossa tavallisesti (Tavallisella viikolla keskimäärin) käyt kuntosalilla? (Valitse vain yksi vaihtoehto.)

1. 1 - 2 kertaa viikossa
2. 3 - 4 kertaa viikossa
3. 5 - 6 kertaa viikossa
4. 7 kertaa viikossa tai useammin

5. Kuinka kauan yksi harjoituskertasi useimmiten kestää? (Valitse vain yksi vaihtoehto, joka kuvaa tavallista harjoituskertaasi keskimäärin.)

1. Alle ½ tuntia
2. ½ - 1 tuntia
3. Yli tunnin - 2 tuntia
4. Yli 2 tuntia – 3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

6. Mitä lisäravinteita käytät parantaaksesi kuntosaliharjoitteluaasi? (Voit valita tarvittaessa useamman kuin yhden vaihtoehdon.)

1. Proteiinivalmisteita
2. Kreatiinia
3. Kofeiinia (energia- ja pre-workout-juomat, kahvi, kofeiinitabletit)
4. Muuta lisäravinnetta tai muita lisäravinteita. Halutessasi voit kirjoittaa seuraavalle viivalle, mitä _____
5. En mitään

7. Mikä motivoi sinua käymään kuntosalilla? (Voit valita tarvittaessa useamman kuin yhden vaihtoehdon.)

1. Kehon hyvän ulkonäön ylläpitäminen tai kehon ulkonäön parantaminen
2. Hyvän kunnon ylläpitäminen tai parantaminen terveyssyistä
3. Sosiaalisesta mediasta saamani kannustimet
4. Muusta, perinteisemmästä mediasta (esimerkiksi TV, printtilehdet) saamani kannustimet
5. Minulle tärkeä ihminen tai ihmiset (perheestä, ystäväjoukosta, sukulaisista, työkavereista) käy (tai käyvät) myös kuntosalilla.
6. Muu. Halutessasi voit kirjoittaa seuraaville viivoille, mikä _____

8. Keskusteletko itse sosiaalisessa mediassa kuntosalilla käymisestä ja siihen liittyvistä asioista?

1. Kyllä. Halutessasi voit kirjoittaa seuraaville viivoille, mistä tähän liittyvistä asioista keskustele siellä _____
2. En keskustele näistä asioista sosiaalisessa mediassa.

9. Miten näet kuntosalikäyntiesi määrän tulevaisuudessa?

1. Todennäköisesti tulen lisäämään käyntikertojeni määrää tulevaisuudessa.
2. Todennäköisesti tulen pitämään käyntikertojeni määrän suunnilleen samana tulevaisuudessakin.
3. Todennäköisesti tulen vähentämään käyntikertojeni määrää tulevaisuudessa.

4. En osaa sanoa.

10. Miten näet keskimääräisten kuntosaliharjoittelukertojesi pituuden tulevaisuudessa?

1. Todennäköisesti tulen lisäämään kuntosaliharjoittelukertojen pituutta tulevaisuudessa.
2. Todennäköisesti tulen pitämään kuntosaliharjoittelukertojen pituuden suunnilleen samana tulevaisuudessakin.
3. Todennäköisesti tulen vähentämään kuntosaliharjoittelukertojen pituutta tulevaisuudessa.
4. En osaa sanoa.

Kiitokset vastauksestasi! Ystävällisesti jätä täyttämäsi kyselylomake Easyfit:n toimipisteessä olevaan palautuslaatikkoon. Jos et löydät sitä, voit kysyä henkilökunnalta mistä palautuslaatikko löytyy,

Hyvää kevättä!

LIITE 4

INFORMATIONSBLAD TILL RESPONDENTEN/INBJUDAN TILL UNDERSÖKNINGEN

Hej du som går på gymmet och har fyllt 18,

Vi studerar i utbildningsprogrammet för vård vid Vasa yrkeshögskola, VAMK och skriver vårt examensarbete. Examensarbetet handlar om fullvuxna personers erfarenheter av att gå på gymmet i en gymkedja och också om motivationen. Examensarbetet är ett beställningsarbete av Easyfit på Hovrättsplanaden och på Kvarngatan i Vasa. Syftet med undersökningen är att beskriva människornas användningsvanor och motivation på det här gymmet, som är med i undersökningen. Vi bjuder in dig för att delta i en enkätundersökning om du är minst 18 år.

Easyfit –gymkedjan har gett ett undersökningstillstånd och det är frivilligt att delta i undersökningen. All information behandlas anonymt och konfidentiellt.

Enkäten innehåller bakgrundsfrågor och frågor om gymanvändningsvanorna och om faktorer som motiverar gymbesökaren att gå på gym.

Enkätundersökningen genomförs bara en gång och materialet blir förstört så fort som rapporten är färdig. Det tar cirka 10 minuter att svara på enkäten. Vi ber dig att besvara enkäten senast 07.03.2019. Den ifyllda enkäten kan du lämna i svarslådan som finns på gymmet.

Examensarbetet handleds av Hanna-Leena Melender från Vasa yrkeshögskola, tel. 040 48260797. Examensarbetet kommer att publiceras i Theseus-databasen på adressen www.theseus.fi

Vi hoppas att du vill svara på enkäten för resultaten kan ge ny information om människornas användningsvanor på gymmet och om vad det är som motiverar människor att gå på gymmet. Vi svarar gärna på eventuella frågor via epost.

Med vänliga hälsningar

Kasper Havula, sjukskötarestudent, Vasa yrkeshögskola, VAMK epost:
e1600835@edu.vamk.fi

Johanna Jaanus, sjukskötarestudent, Vasa yrkeshögskola, VAMK epost:
e1600849@edu.vamk.fi

LIITE 5

ANVÄNDNINGSVANOR SOM MÄNNISKOR HAR PÅ GYMMET OCH MOTIVATIONEN ATT GÅ PÅ GYM

Frågeformuläret

De första frågorna handlar om bakgrundsuppgifter. Var vänlig och ringa in siffran på det alternativ som bäst motsvarar ditt svar eller skriv svaret i det utrymme som reserverats.

1. Vilken åldersgrupp hör du till?

1. 18-25 år
2. 26-30 år
3. 31-40 år
4. 41-50 år
5. 51-60 år
6. över 60 år

2. Vad är ditt kön?

1. Kvinna
2. Man
3. Annat. Om du vill, kan du skriva vilket det är på raden nedan.

4. Jag vill inte definiera
5. Jag vill inte svara

3. Vad är din huvudsyssla? (Välj bara ett alternativ, din officiella huvudsyssla.)

1. Jag är studerande
 2. Jag har heltidsarbete
 3. Jag har deltidsarbete
 4. Jag är arbetslös
 5. Annat. Om du vill, kan du skriva vilket det är på raden nedan.
-

Sedan kommer det frågor om dina användningsvanor och din motivation. *Var vänlig och ringa in siffran* på det alternativ som bäst *motsvarar ditt svar* eller skriv *svaret* i det utrymme som reserverats.

4. Hur många gånger per vecka (På en normal vecka i medeltal) går du på gym? (Välj bara ett alternativ)

1. 1 – 2 gånger per vecka
2. 3 – 4 gånger per vecka
3. 5 – 6 gånger per vecka
4. 7 eller flera gånger per vecka

5. Hur länge tar ett träningspass för dig vanligtvis? (Välj bara ett alternativ, som beskriver ditt normala träningspass i medeltal.)

1. Under en ½ timme
2. ½ - 1 timme
3. 1 timme – 2 timmar
4. 2 timmar – 3 timmar
5. Över 3 timmar

6. Vilka kosttillskott använder du för att effektivera din gymträning? (Vid behov kan du välja fler än ett alternativ.)

1. Proteinprodukter
2. Kreatin
3. Koffein (energi- eller pre-workout-drycker, kaffe, koffeintabletter)
4. Något annat kosttillskott eller andra kosttillskott.
Om du vill, kan du skriva vilket/vilka det är på raden nedan.

5. Inga

7. Vad motiverar dig att gå på gymmet? (Vid behov kan du välja fler än ett alternativ.)

1. Att upprätthålla ett bra utseende eller att förbättra utseendet
2. Att upprätthålla bra fysisk kondition eller att förbättra kondition för hälsoskäl
3. Inspiration från sociala medier
4. Inspiration från andra traditionella (tex. TV, tidskrifter) medier
5. En viktig person eller personer för mig (familj, vänner, släktingar, arbetskamrater) går också på gymmet.
6. Annat. Om du vill, kan du skriva vilket det är på raden nedan.

8. Diskuterar du själv i sociala medier att gå på gymmet och saker som har med det att göra?

1. Ja. Om du vill, kan du skriva på raderna nedan vilka saker du diskuterar i sociala medier.

2. Jag diskuterar inte dessa saker i sociala medier.

9. Hur tror du att antalet av dina gymbesök blir i framtiden?

1. Med sannolikhet kommer jag att besöka gymmet oftare i framtiden.
2. Med sannolikhet kommer jag att besöka gymmet ungefär lika ofta i framtiden som nu.
3. Med sannolikhet kommer jag att minska mina besök på gymmet i framtiden.
4. Jag kan inte säga

10. Hur tror du att längden av dina gymbesök i medeltal blir i framtiden?

1. Med sannolikhet kommer mina gymbesök att bli längre i framtiden.
2. Med sannolikhet kommer mina gymbesök att vara ungefär lika långa i framtiden som nu.
3. Med sannolikhet kommer mina gymbesök att bli kortare i framtiden.
4. Jag kan inte säga.

Tack för dina svar! Vänligen lämna det ifyllda frågeformuläret i svarslådan på Easyfits lokal. Om du inte hittar den, kan du fråga personalen var du kan hitta svarslådan.

Ha en bra vår!

