# **Пересечение идентичности и железа: комплексный анализ мотивации к физической активности у мужчин-геев**

## **Введение**

Настоящий отчет представляет собой комплексное исследование, посвященное основному вопросу: каковы ключевые, основанные на доказательных данных, мотиваторы, побуждающие мужчин-геев к регулярным занятиям физической активностью? Значимость этой темы обусловлена как задокументированным неравенством в состоянии здоровья, с которым сталкиваются мужчины, принадлежащие к сексуальным меньшинствам 1, так и уникальной ролью, которую фитнес и культура тренажерного зала играют в гей-сообществе.4

Несмотря на растущее внимание к здоровью ЛГБТК+ людей, в научной литературе существует значительный пробел, касающийся разработки и оценки целевых (таргетированных) вмешательств по повышению физической активности для этой группы населения. Обзорный анализ существующих исследований выявил «явный недостаток интервенций в области физической активности, нацеленных на взрослых представителей сексуальных меньшинств», что существенно ограничивает базу знаний, необходимую практикующим специалистам для эффективного продвижения здорового образа жизни.6 Данный отчет призван восполнить этот пробел путем синтеза имеющихся психологических, социологических и медицинских данных.

В ходе исследования был проведен систематический поиск и анализ информации из рецензируемых научных баз данных (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library), официальных клинических рекомендаций и профильной литературы. Для получения более полного представления и «живых инсайтов» были также проанализированы тематические онлайн-форумы и блоги, где обсуждаются личные мотивы и барьеры.7 Структура отчета выстроена последовательно: от анализа широкого социопсихологического контекста к рассмотрению конкретных мотиваторов и барьеров, и завершается практическими рекомендациями для специалистов фитнес-индустрии, организаторов здравоохранения и исследователей.

## **Часть I: Социопсихологический ландшафт фитнеса в гей-сообществе**

Решение мужчины-гея заниматься физической активностью редко принимается в вакууме. Оно глубоко встроено в уникальный социопсихологический ландшафт, сформированный общественным давлением и динамикой внутри самого сообщества.

### **Теория миноритарного стресса: фундаментальный контекст**

Ключевой теоретической основой для понимания повышенного уровня психологических трудностей среди мужчин-геев является Теория миноритарного стресса (ТМС), предложенная Мейером.2 Согласно этой теории, стрессоры, связанные со статусом меньшинства, такие как дискриминация, предрассудки и стигма, являются дополнительными по отношению к общим жизненным стрессорам. Это кумулятивное воздействие приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья.1 Стрессоры могут быть дистальными (например, реальный опыт насилия или дискриминации) и проксимальными (например, необходимость скрывать свою ориентацию, бдительность, интернализованная гомофобия).

Научные данные убедительно показывают, что миноритарный стресс связан с более высокими показателями депрессии, тревожности, злоупотребления психоактивными веществами и суицидальности среди мужчин-геев по сравнению с гетеросексуальными мужчинами.2 Он также может провоцировать рискованное поведение, в том числе в сексуальной сфере.1 Таким образом, устанавливается прямая связь между социальной средой и индивидуальным здоровьем, что создает предпосылки для рассмотрения физической активности как одного из способов совладания с этим стрессом.

В этом контексте мотивация к тренировкам перестает быть просто выбором в пользу здоровья. Она становится фундаментально связанной с управлением психологическим дистрессом, порожденным социальной стигмой. Физическая активность является хорошо задокументированным методом улучшения психического здоровья, включая снижение тревоги и депрессии.13 Следовательно, часть мужчин-геев мотивирована к тренировкам именно как к терапевтическому инструменту, позволяющему противостоять психологическому бремени принадлежности к меньшинству. Это смещает фокус мотивации с простого «быть здоровым» на более глубокое «сохранить психическую стабильность» или «выработать устойчивость к враждебному миру». Такой подход переосмысливает тренажерный зал, превращая его из места для наращивания мышц в своего рода убежище или терапевтическое пространство, что согласуется с описаниями зала как «механизма совладания» в личных блогах.5

### **Образ тела, маскулинность и «эстетический идеал»**

Для многих мужчин-геев мотивация к тренировкам в большей степени связана с эстетикой, нежели с общим состоянием здоровья. Исследования показывают, что основной заботой является достижение мускулистости, а не просто контроль веса.15 Качественные данные из интернет-форумов подтверждают это: пользователи прямо заявляют о таких мотивах, как «хорошо выглядеть голым», и отмечают, что физическая привлекательность ведет к лучшему обращению со стороны окружающих и расширяет возможности для сексуальных контактов.7

Гей-сообщество часто продвигает узкий и специфический идеал тела: мускулистое, подтянутое и соответствующее традиционным нормам маскулинности.5 Этот идеал подкрепляется через медиа и социальные платформы, что может приводить к неудовлетворенности своим телом, которая, в свою очередь, ассоциируется с низкой самооценкой и депрессией.15

Вследствие этого тренажерный зал становится пространством с двойственным значением. С одной стороны, это «социальный центр» и источник «подтверждения собственной ценности», но в то же время он имеет «теневую сторону, порождая неуверенность и усугубляя проблемы с психическим здоровьем», связанные с идеалами тела.5 Это место, где работают над достижением идеала, но одновременно постоянно сравнивают себя с ним. Исторические травмы, связанные с фитнес-пространствами, например, издевательства на уроках физкультуры в школе, также могут создавать долгосрочную тревожность.5

Интенсивное стремление к достижению определенного мускулистого телосложения можно рассматривать как компенсаторное поведение. Общество часто приписывает мужчинам-геям стереотипы, связанные с феминностью, ставя под сомнение их маскулинность.5 В ответ на это и на снижение самооценки из-за миноритарного стресса 15, индивиды могут стремиться к гиперкомпенсации в тех областях, где чувствуют свою уязвимость. Мускулистое мужское тело является мощным и недвусмысленным символом традиционной маскулинности.5 Таким образом, создание гипермаскулинного телосложения становится стратегией противодействия стереотипу, повышения самооценки и получения статуса и признания в сообществе, которое также ценит эту эстетику. Мотивация здесь не просто «я хочу быть мускулистым», а «я хочу воплощать форму маскулинности, которая вызывает уважение и желание, чтобы чувствовать себя уверенно и успешно ориентироваться в социальном мире». Это подтверждается качественными данными, где пользователи связывают свое новое тело с тем, что к ним «стали лучше относиться».7

### **Роль сообщества: точка пересечения поддержки и давления**

Сообщество играет двойственную роль в мотивации мужчин-геев к тренировкам. С одной стороны, оно выступает источником устойчивости. Принадлежность к гей-сообществу может ослаблять негативную самооценку и способствовать использованию стратегий (таких как фитнес) для решения проблем с образом тела.15 Социальная поддержка критически важна для психического благополучия, особенно для стигматизированных меньшинств.1

С другой стороны, сообщество может быть основным источником давления в отношении внешнего вида. Вовлеченность в жизнь гей-сообщества была связана с неудовлетворенностью образом тела 15, вероятно, через механизмы социального сравнения и усвоения узких стандартов красоты. Наблюдаемая поляризация типов телосложения («худой/спортивный» или «со значительным избыточным весом» без промежуточных вариантов) у мужчин старше 30 лет свидетельствует о сильной социальной сортировке на основе образа жизни и фитнеса.17

Разрешение этого кажущегося противоречия 15 кроется в характере связи человека с сообществом. Поддерживающая, аффирмативная сеть может служить буфером от стресса, в то время как погружение в конкурентную, ориентированную на внешность субкультуру может его усугублять. Таким образом, гей-сообщество функционирует как «усилитель» мотивации к фитнесу. Для тех, у кого есть внутренние, ориентированные на здоровье цели, оно может предоставить поддержку и ободрение. Для тех, у кого цели внешние, ориентированные на внешность, оно может усилить давление до потенциально нездоровой степени. Один и тот же социальный механизм приводит к разным результатам в зависимости от исходного мотивационного профиля индивида. Человек, ищущий здоровья, найдет партнеров для тренировок. Человек, ищущий признания, найдет конкурентную иерархию, по которой можно подниматься.

## **Часть II: Многоуровневый анализ ключевых мотиваторов**

В этой части рассматриваются конкретные факторы, которые побуждают мужчин-геев к тренировкам, от наиболее внешне ориентированных до более внутренних и связанных со здоровьем.

### **Стремление к сексуальному капиталу: привлекательность и самооценка**

Для значительной части мужчин-геев основной мотивацией является повышение сексуальной привлекательности с целью поиска партнеров. Это прямо подтверждается в обсуждениях на форумах: «больше тренировок = секс с более горячими парнями. это действительно моя единственная мотивация».7 Другой пользователь поставил себе цель «хорошо выглядеть в плавках».8

В этом контексте вводится понятие «сексуального капитала» — идея о том, что тело и внешность функционируют как форма валюты на социальном и сексуальном рынке. Достижение эстетического идеала, принятого в сообществе, повышает «стоимость» индивида и открывает перед ним социальные и сексуальные возможности.8 Это мощный внешний мотиватор.

Связь между физической трансформацией, положительной социальной обратной связью и самооценкой представляет собой мощный цикл подкрепления. Пользователь форума описывает свои ощущения, когда окружающие замечают его телосложение: «Теперь я могу снять одежду и видеть, как их лица светлеют. Не буду врать, это приятное чувство».7 Это внешнее признание напрямую повышает внутреннее ощущение собственной ценности.

### **Здоровье, жизнестойкость и долгосрочное благополучие**

Несмотря на акцент на эстетике, существует сильное течение мотивации, ориентированное на здоровье. Пользователи форумов упоминают такие цели, как контроль артериального давления, поддержание здоровья сердца и желание «умереть здоровым (когда-нибудь)».7 Это особенно актуально для мужчин старшего возраста или людей с хроническими заболеваниями, такими как ВИЧ, для которых физические упражнения являются доказанным методом улучшения широкого спектра показателей здоровья.14

Как было установлено в Части I, физические упражнения используются для управления психическим здоровьем. Они ассоциируются со снижением чувства тревоги и депрессии, а также с улучшением когнитивных функций.13 Пользователи на форумах отмечают, что упражнения помогают им справляться с депрессией.18

Для мужчин старше 30 и 50 лет мотивация смещается в сторону борьбы с последствиями старения, сохранения силы и предотвращения ухудшения здоровья, которое они наблюдают у своих родителей.8 Книги, такие как «Gay, Gray, & Fit after 50» («Гей, седой и в форме после 50»), прямо нацелены на эту демографическую группу, делая акцент на энергии, жизненной силе и переосмыслении поздних этапов жизни.19

### **Социальные связи и принадлежность**

Опираясь на Теорию самодетерминации (ТСД), которая утверждает, что связанность (чувство связи с другими) является фундаментальной человеческой потребностью, движущей мотивацией 20, можно утверждать, что социальный аспект играет ключевую роль. Отношения со сверстниками и партнерами по тренировкам необходимы для того, чтобы физическая активность приносила удовольствие.21 Тренирующиеся в два раза чаще, чем нетренирующиеся, упоминают межличностные преимущества упражнений.14

Наличие партнера по тренировкам обеспечивает подотчетность и помогает сосредоточиться.7 Групповые занятия способствуют психологической безопасности и получению удовольствия.21 Этот социальный компонент может стать ключевым фактором, превращающим упражнения из рутинной обязанности в желаемую деятельность. «Гей-челленджи», часто встречающиеся в социальных сетях 22, являются формализованным применением этих принципов. Они сочетают в себе влияние сверстников, соревновательный элемент (ключевой мотиватор для мужчин 23) и общую цель, создавая мощную мотивационную структуру.

Анализ данных позволяет выявить четкий сдвиг в мотивации, происходящий на протяжении жизненного пути мужчины-гея. В молодости доминирует стремление к сексуальному капиталу и эстетическому признанию. С возрастом, и часто с появлением стабильных отношений, мотивация имеет тенденцию смещаться в сторону внутренних факторов, таких как долгосрочное здоровье, психическое благополучие и социальные связи.17 Литература, посвященная стареющим группам населения, подчеркивает пользу для здоровья и функциональный статус как ключевые движущие силы для занятий спортом.14 Таким образом, можно говорить о траектории развития: внешние, основанные на давлении мотиваторы молодости уступают место более устойчивым, внутренним мотиваторам здоровья в среднем и старшем возрасте. Это критически важное понимание для разработки целевых вмешательств, поскольку 22-летний и 52-летний мужчины могут находиться в одном зале по совершенно разным причинам.

### **Таблица 1: Таксономия мотиваторов к физической активности у мужчин-геев**

| Мотивационная категория | Основной движущий фактор | Ключевой психологический механизм | Подтверждающие данные | Иллюстрирующая цитата |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Эстетика и сексуальный капитал** | Повышение сексуальной привлекательности | Внешнее подтверждение (валидация), социальное сравнение | 7 | «больше тренировок = секс с более горячими парнями» |
|  | Достижение идеала тела, принятого в сообществе | Интериоризация социальных норм, повышение самооценки | 5 | «Теперь я могу снять одежду и видеть, как их лица светлеют» |
| **Здоровье и жизнестойкость** | Управление физическим здоровьем и профилактика заболеваний | Внутренняя регуляция, стремление к долголетию | 7 | «Чтобы умереть здоровым (когда-нибудь)» |
|  | Управление психическим здоровьем (стресс, депрессия) | Копинг-стратегия, нейробиологические эффекты упражнений | 13 | «в основном депрессия, а потом мне это нравится» |
|  | Здоровое старение и сохранение функциональности | Адаптация к возрастным изменениям | 8 | «Чтобы избежать ужасного, десятилетнего упадка здоровья и мобильности, который, кажется, переживают мои родители» |
| **Социальные связи и сообщество** | Построение социальных связей | Удовлетворение потребности в связанности (ТСД) | 14 | «межличностные преимущества упражнений» |
|  | Подотчетность и взаимная поддержка | Социальное содействие, разделенный опыт | 7 | «наличие кого-то, перед кем ты несешь ответственность, помогло мне» |
|  | Участие в групповых активностях и челленджах | Соревновательный дух, чувство принадлежности | 22 | «Гей-челленджи» в соцсетях |

## **Часть III: Преодоление барьеров и разработка эффективных вмешательств**

Этот раздел переходит от вопроса *почему* мужчины-геи тренируются к вопросу *почему они этого не делают*, и как разрабатывать вмешательства, чувствительные к их уникальному мотивационному ландшафту и барьерам.

### **Выявление барьеров: от общих к специфическим для популяции**

Мужчины-геи сталкиваются с теми же общими барьерами, что и население в целом: нехватка времени, недостаток мотивации, стоимость и усталость.24 Однако существуют и специфические барьеры, особенно актуальные для этого сообщества.

К ним относятся:

* **Страх осуждения и неинклюзивные пространства:** Уровень дискомфорта в университетских спортивных центрах значительно выше среди студентов из числа сексуальных меньшинств.25 Это связано со страхом осуждения за свое тело или воспринимаемую маскулинность, а также с тревогой быть обвиненным в разглядывании других мужчин.5
* **Интернализованная стигма и стандарты тела:** Давление соответствовать недостижимым стандартам тела само по себе может стать барьером, вызывая чувство неполноценности, которое мешает даже начать заниматься.5
* **Историческая травма:** Негативный опыт на уроках физкультуры в школе может сформировать пожизненное отвращение к фитнес-среде.5
* **Отсутствие удовольствия:** Для некоторых упражнения — это просто «однообразно и чертовски скучно».7 Студенты из числа сексуальных меньшинств сообщают о более низком уровне удовольствия от физической активности.26

Часто упоминаемый барьер «отсутствие мотивации» на самом деле является поверхностным ярлыком для более глубоких и сложных психологических препятствий, коренящихся в миноритарном стрессе и вопросах идентичности. Это не просто апатия, а зачастую тревога, травма или глубокое чувство непринадлежности. Человек, испытывающий эти специфические тревоги, скорее всего, назовет причиной отказа от посещения зала простое «отсутствие мотивации», потому что это более социально приемлемое и менее уязвимое объяснение, чем «я боюсь, что меня осудят» или «раздевалка вызывает у меня воспоминания о буллинге». Следовательно, для эффективного преодоления барьера «мотивации» необходимо смотреть глубже и решать проблемы психологической безопасности и инклюзивности.

### **Перспективы и риски геймификации**

Геймификация определяется как использование игровых элементов в неигровых контекстах для повышения вовлеченности и мотивации.27 Существует значительный объем исследований по геймифицированным вмешательствам для профилактики ВИЧ среди мужчин, имеющих секс с мужчинами (МСМ), которые предоставляют надежную доказательную базу о том, что работает в этой конкретной популяции.29

Ключевые успешные элементы из этих исследований могут быть перенесены в контекст фитнеса 29:

* **Подкрепление (очки):** Начисление баллов за выполнение тренировок, регулярность или достижение целей по питанию.
* **Вызов (челлендж):** Еженедельные соревнования по количеству шагов, отслеживание личных рекордов или прохождение «уровней» тренировочной программы.
* **Владение и обладание:** Настройка виртуального аватара, получение значков, создание визуальной «витрины трофеев» с достижениями.
* **Социальное влияние и связанность:** Таблицы лидеров, командные соревнования, форумы, возможность делиться прогрессом с друзьями.

В качестве теоретической основы для геймифицированного фитнес-приложения идеально подходит Информационно-мотивационная модель поведенческих навыков (IMB), которая гарантирует, что приложение будет предоставлять образование, мотивацию и практические навыки.31 Однако необходимо учитывать и этические риски геймификации, такие как возможность манипуляции, психологического дистресса и нарушения конфиденциальности через сбор данных.27

### **Критическая роль тренера: разработка мотивационной коммуникации**

Исследования показывают, что универсальные подходы могут быть неэффективными и даже усугублять неравенство.24 Тренерский подход должен быть персонализированным и чувствительным к уникальному контексту клиента.

Современные холистические модели коучинга, такие как «Метод М3» (Мышление, Движение, Питание — Mindset, Movement, Meals) 19 и сервисы, делающие акцент на персонализированных планах, коучинге мышления и создании поддерживающего сообщества 33, признают, что физическая трансформация неразрывно связана с психическим и эмоциональным благополучием.

Эффективная коммуникация с клиентом-геем должна быть инклюзивной, аффирмативной, сфокусированной на внутренних целях (здоровье, сила, хорошее самочувствие), а не только на внешних (эстетика), и направленной на формирование уверенности в собственных силах (самоэффективности). Такой подход, учитывающий возможные травмы, создает ощущение психологической безопасности, что является ключевым условием для долгосрочной мотивации.

## **Часть IV: Синтез, рекомендации и будущие направления**

### **Заключение: синтез результатов**

Мотивация к физической активности у мужчин-геев является сложным конструктом, на который глубоко влияют психологическое бремя миноритарного стресса, специфический для сообщества акцент на маскулинном эстетическом идеале и мощное взаимодействие между потребностью в признании и стремлением к подлинному здоровью и социальным связям. Мотивация часто представляет собой смесь внешнего давления и внутренних целей, которая изменяется на протяжении жизненного пути. В молодости преобладают внешние мотиваторы, связанные с сексуальной привлекательностью, тогда как в более зрелом возрасте на первый план выходят внутренние цели, такие как здоровье и благополучие. Понимание этой динамики является ключом к разработке эффективных и этичных стратегий поощрения физической активности в данной популяции.

### **Рекомендации, основанные на доказательных данных**

#### **Для фитнес-профессионалов:**

* **Первичная консультация и постановка целей:** Используйте анкеты, которые выходят за рамки вопросов об эстетике. Задавайте вопросы вроде: «Помимо того, как вы выглядите, как вы хотите себя *чувствовать*?» или «Что позволит вам *делать* в жизни то, что вы станете сильнее и здоровее?».
* **Коммуникация:** Используйте аффирмативный, безоценочный язык. Сосредоточьтесь на целях, основанных на результативности (например, «Давайте поработаем над тем, чтобы добавить 5 кг к вашему жиму лежа»), а не только на эстетических (например, «Давайте сделаем вам кубики пресса»).
* **Создание среды:** Способствуйте созданию в зале атмосферы, которая является явно инклюзивной, ценит все типы телосложения и имеет нулевую терпимость к осуждению.

#### **Для организаторов здравоохранения и разработчиков приложений:**

* **Дизайн вмешательств:** Используйте принципы геймификации (подкрепление, вызов, социальное влияние), доказавшие свою эффективность в исследованиях по профилактике ВИЧ среди МСМ.29
* **Таргетирование:** Разрабатывайте вмешательства, сегментированные по возрасту, признавая различные мотиваторы у 25-летнего и 55-летнего пользователя.
* **Формулировки:** Представляйте физическую активность как инструмент для повышения жизнестойкости, улучшения психического здоровья и здорового старения, а не только для эстетического совершенствования.

### **Таблица 2: Структура для инклюзивной и эффективной мотивационной коммуникации**

| Распространенная ошибка / Менее эффективная фраза | Потенциальное негативное воздействие | Альтернатива / Более эффективная фраза | Обоснование и подтверждающие данные |
| --- | --- | --- | --- |
| «Давай подготовим тебя к пляжному сезону» | Усиливает вредное эстетическое давление, может вызывать тревогу | «Как твой уровень энергии на этой неделе? Чувствуешь ли ты себя бодрее?» | Смещает фокус на внутренние/здоровьесберегающие цели, которые являются более устойчивыми мотиваторами 8 |
| «Без боли нет результата» (No pain, no gain) | Может провоцировать прошлые травмы, формирует нездоровые отношения с упражнениями как с наказанием | «Давай сосредоточимся на том, что твое тело может *делать*. Последовательность важнее интенсивности» | Способствует получению удовольствия от процесса, а не от преодоления боли, что повышает долгосрочную приверженность 26 |
| Фокус только на весе / проценте жира | Может привести к фиксации на цифрах и расстройствам пищевого поведения | «Твоя сила в этом упражнении выросла. Это отличный прогресс!» | Строит самоэффективность через достижение конкретных, измеримых результатов в производительности 24 |
| «Ты должен выглядеть как... (пример инфлюенсера)» | Устанавливает нереалистичные стандарты, провоцирует социальное сравнение и неудовлетворенность | «Какая версия *тебя* является самой сильной и здоровой? Давай работать над этим» | Способствует постановке персонализированных, достижимых целей и внутренней мотивации 5 |
| Игнорирование психологического состояния клиента | Упускает возможность использовать тренировки как терапевтический инструмент | «Как тренировки влияют на твое настроение и уровень стресса в последнее время?» | Признает и использует доказанную связь между физической активностью и психическим здоровьем 13 |

### **Выявление пробелов и определение направлений будущих исследований**

В заключение необходимо обозначить пробелы в знаниях и предложить пути для будущих исследований:

* **Интервенционные исследования:** Существует острая необходимость в проведении большего количества рандомизированных контролируемых исследований (РКИ) вмешательств в области физической активности, специально разработанных для мужчин-геев и бисексуалов и протестированных на них.6
* **Геймификация для фитнеса:** Необходимы исследования, которые напрямую применят успешные модели геймификации из области профилактики ВИЧ к результатам, связанным с физической активностью и психическим здоровьем в этой популяции.
* **Лонгитюдные исследования:** Требуются продольные исследования для эмпирического отслеживания предполагаемого сдвига мотивации от внешних к внутренним факторам на протяжении жизненного пути.
* **Интерсекциональность:** Рекомендуется проведение будущих исследований, которые изучат, как мотивация и барьеры различаются в зависимости от пересекающихся идентичностей внутри гей-сообщества (например, по расе, гендерной идентичности, социально-экономическому статусу, наличию инвалидности).35

## **Список литературы**

1. 11 Frontiers Media S.A. (2025). The Influence of Sexual Objectification on the Sexual Health of Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals.  
   *Frontiers in Public Health*.
2. 36 JMIR Publications. (2025). A Comparative Study of Sexuality Constructs Among Heterosexual-Identified Men Who Have Sex With Men, Concordant Heterosexual Men, and Gay, Bisexual, and Queer+ Men: Protocol for a Web-Based Survey Study.  
   *JMIR Research Protocols*.
3. 1 Taylor & Francis. (2024). Impact of COVID-19 on mental and sexual health among gay, bisexual and other men who have sex with men in Singapore: a qualitative study.  
   *AIDS Care*.
4. 2 Taylor & Francis. (2024). ‘It feels like a constant battle’: A qualitative study of gay men’s experiences of minority stress, mental health and relationships.  
   *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*.
5. 10 Frontiers Media S.A. (2023). Reducing homophobia: Comparing the effects of minority stress and sexual strategies theory explanations for gay men’s sexual behaviors.  
   *Frontiers in Psychology*.
6. 3 Oxford University Press. (2023). Public health nutrition considerations for the lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer (LGBTQ+) community: a narrative review.  
   *Nutrition Reviews*.
7. 21 MDPI. (2025). A Qualitative Study of Physical Activity Motivation Among Older Adults: Applying Self-Determination Theory.  
   *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
8. 24 SAGE Publications. (2015). Barriers to Physical Activity Among Gay Men.  
   *American Journal of Men's Health*.
9. 20 Walden University. (2025). Perceptions of Generation Z Females with Depression on Exercise as a Motivational Strategy.  
   *Walden Dissertations and Doctoral Studies*.
10. 13 Human Kinetics. (2019). The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans: What’s New?  
    *Journal of Physical Activity and Health*.
11. 6 ResearchGate. (2024). A Scoping Review of Physical Activity Interventions Among Sexual Minority Adults: A Call to Action for Future Research.
12. 14 BMJ. (2019). A qualitative focus group study of perceived barriers and benefits to exercise among older people with HIV by exercise status.  
    *BMJ Open*.
13. 4 Goodreads. (2007).  
    *Muscle Boys* by Erick Alvarez.
14. 37 Pacific Book Review. (2022). Author Spotlight: Harold Kooden Ph. D. on  
    *GOLDEN MEN: The Power of Gay Midlife*.
15. 19 Barnes & Noble. (2025).  
    *Gay, Gray, & Fit after 50: Holistic Fitness Guide for Gay Men* by Dirk Schultz.
16. 38 eBay. (2008).  
    *Muscle Boys: Gay Gym Culture* by Erick Alvarez.
17. 5 A Jaded Gay (Blog). (2025). Navigating Gay Gym Culture: Body Image, Societal Masculinity, and Mental Health.
18. 39 Barnes & Noble. (N.d.). Self-Help & Psychology - LGBT Studies Book Search Results.
19. 24 SAGE Publications. (2015). Barriers to Physical Activity Among Gay Men.  
    *American Journal of Men's Health*.
20. 35 McGill University. (2020). Exploring LGBTQ+ experiences within physical activity: A mixed-methodology thesis.  
    *eScholarship@McGill*.
21. 25 ResearchGate. (2022). Perceived Benefits and Barriers to Physical Activity among LGBTQ+ College Students.
22. 26 Taylor & Francis. (2024). Where's the Joy in That? Sexual Minority College Students Report Lower Physical Activity Enjoyment.  
    *Journal of American College Health*.
23. 12 Frontiers Media S.A. (2024). The role of coming out and resilience on physical health of older LGB adults.  
    *Frontiers in Psychology*.
24. 32 Public Health England. (2021). Inequalities in physical activity, August update.
25. 5 A Jaded Gay (Blog). (2025). Navigating Gay Gym Culture: Body Image, Societal Masculinity, and Mental Health.
26. 40 A Jaded Gay (Blog). (2025). Blog Archive.
27. 7 Reddit. (2022). What's your workout motivation?  
    *r/askgaybros*.
28. 41 Reddit. (2024). Need motivation, anyone else in the same boat?  
    *r/Allahabad*.
29. 18 Reddit. (2024). What are your ways to motivate yourself to hit the gym?  
    *r/selfimprovement*.
30. 42 Reddit. (2024). Workout inspiration for husband.  
    *r/Exercise*.
31. 43 Reddit. (2021). What keeps you going on those days where you have 0 motivation?  
    *r/GYM*.
32. 44 Reddit. (2015). The second worst form of pain I have ever felt.  
    *r/askgaybros*.
33. 45 TikTok. (2025). Discover: dhortless-twinks.
34. 8 Reddit. (2022). Why is there such a focus in the gay community on working out?  
    *r/gaybros*.
35. 17 Reddit. (2017). Gay fitness (or not) in adulthood - polarization?  
    *r/AskGaybrosOver30*.
36. 46 Reddit. (2023). For the purpose of gym motivation for a straight man...  
    *r/TooAfraidToAsk*.
37. 9 Reddit. (2012). Gaybros, I need help with gym motivation.  
    *r/gaybros*.
38. 27 ResearchGate. (2024). The Dark Side of Gamification: Ethics, Privacy, Surveillance, and Monitoring in Virtual and Gamified Environments.
39. 29 JMIR Publications. (2024). Effectiveness of Gamified Digital Interventions on the HIV Prevention and Care Continuum Among Men Who Have Sex With Men: Systematic Review and Meta-Analysis.  
    *JMIR mHealth and uHealth*.
40. 47 Frontiers Media S.A. (2023). Serious games as a catalyst for intergenerational communication about sexuality and identity in Latine families.  
    *Frontiers in Education*.
41. 28 University of Stirling. (2019). Gamification and Social Marketing: A Study of a Gamified System for Physical Activity.  
    *PhD Thesis*.
42. 30 Elsevier. (2020). Feasibility and Acceptability of Guy2Guy, an mHealth HIV Prevention Program for Sexual Minority Adolescent Boys.  
    *Journal of Adolescent Health*.
43. 31 Elsevier. (2021). Strategies to improve engagement in digital health interventions for HIV prevention and care.  
    *Current HIV/AIDS Reports*.
44. 33 Lucky13Fitness. (N.d.). Homepage.
45. 34 Lucky13Fitness. (N.d.). Personal Training Programs.
46. 22 TikTok. (2025). Discover: gay sick pack.
47. 15 ResearchGate. (2007-2022). Collection of abstracts and articles on body image concerns of homosexual men.
48. 23 MDPI. (2022). Gender Differences in Motives for Yoga Participation and Conformity to Masculine Norms.  
    *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
49. 16 MDPI. (2022). The Influence of Body Image on Eating Behaviors and Supplement Use among Gym Members.  
    *Applied Sciences*.
50. 48 Inderscience Publishers. (2012). Vain sporting behaviours: what motivates men to workout in gyms?  
    *International Journal of Sport Management and Marketing*.
51. 49 Elsevier. (2022). Qualitative Research to Advance Health Equity for Latino and Sexual Minority Communities.  
    *The Lancet Regional Health - Americas*.
52. 6 ResearchGate. (2024). A Scoping Review of Physical Activity Interventions Among Sexual Minority Adults: A Call to Action for Future Research.
53. 19 Barnes & Noble. (2025).  
    *Gay, Gray, & Fit after 50* Book Description.
54. 5 A Jaded Gay (Blog). (2025). Navigating Gay Gym Culture: Body Image, Societal Masculinity, and Mental Health.
55. 29 JMIR Publications. (2024). Analysis of gamification elements in HIV prevention for MSM.  
    *JMIR mHealth and uHealth*.

#### Источники

1. Full article: Sexual and mental health of Singaporean gay, bisexual and other men who have sex with men in times of COVID-19: a qualitative study - Taylor & Francis Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2024.2408816>
2. Full article: “Where Is My Place?” A Qualitative Study of Gay Men's ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918369.2024.2354408>
3. Nutrition and Health in the Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning Community: A Narrative Review, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10721458/>
4. Muscle Boys by Erick Alvarez | Goodreads, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/1704691.Muscle_Boys>
5. Navigating Gay Gym Culture: Body Image, Societal Masculinity, and ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.ajadedgay.com/blog/navigating-gay-gym-culture-body-image-societal-masculinity-and-mental-health/>
6. A Scoping Review of Physical Activity Interventions Among Sexual ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/385175195_A_Scoping_Review_of_Physical_Activity_Interventions_Among_Sexual_Minority_Adults_A_Call_to_Action_for_Future_Research>
7. What's your workout motivation? : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/y2zvhl/whats_your_workout_motivation/>
8. Why is there such a focus in the gay community on working out? : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/104madj/why_is_there_such_a_focus_in_the_gay_community_on/>
9. Gaybros, I need help with gym motivation - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/scows/gaybros_i_need_help_with_gym_motivation/>
10. An experimental study using a sexual strategies explanation to reduce homophobia toward gay men among lay people and healthcare professionals in China - Frontiers, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1143584/full>
11. “Your sexuality is yours and yours alone”: a reflexive thematic analysis of sexual orientation microaggressions and their impact on LGB emerging adults' sexual health knowledge and attitudes - Frontiers, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1522751/full>
12. Aging well in an aging society: physical health in older lesbian, gay, and bisexual adults, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11163588/>
13. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition in - Human Kinetics Journals, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/16/1/article-p1.xml>
14. A qualitative focus group study of perceived barriers and benefits to exercise by self-described exercise status among older adults living with HIV - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6429843/>
15. Raising the bar on the body beautiful: An analysis of the body image concerns of homosexual men | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/5759998_Raising_the_bar_on_the_body_beautiful_An_analysis_of_the_body_image_concerns_of_homosexual_men>
16. Perceived Body Image towards Disordered Eating Behaviors and Supplement Use: A Study of Mauritian Gym-Goers - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/2624-8611/5/1/9>
17. Gay fitness (or not) in adulthood - polarization? : r/AskGaybrosOver30 - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/AskGaybrosOver30/comments/7ej29u/gay_fitness_or_not_in_adulthood_polarization/>
18. What are your ways to motivate yourself to hit the gym regularly? : r/selfimprovement - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/selfimprovement/comments/1dwg9wd/what_are_your_ways_to_motivate_yourself_to_hit/>
19. Gay, Gray, & Fit after 50: Holistic Fitness Guide for Gay Men. by Book ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.barnesandnoble.com/w/gay-gray-fit-after-50-book-your-brand-llc/1146711819>
20. Perceptions of Using Exercise as a Self-Determining Motivational Strategy for Gen Z Females with Depression Since COVID-19., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=19104&context=dissertations>
21. Motivation, psychological needs and physical activity in older adults: a qualitative review, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12218189/>
22. Gay Sick Pack - TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/discover/gay-sick-pack>
23. For Exercise, Relaxation, or Spirituality: Exploring Participation Motives and Conformity to Masculine Norms among Male and Female Yoga Participants - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8776006/>
24. (PDF) Barriers to Physical Activity Among Gay Men - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/272076608_Barriers_to_Physical_Activity_Among_Gay_Men>
25. Perceived Benefits and Barriers to Physical Activity among LGBTQ+ College Students | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/364516348_Perceived_Benefits_and_Barriers_to_Physical_Activity_among_LGBTQ_College_Students>
26. Full article: Where's the Joy in That? Sexual Minority College Students Report Lower Physical Activity Engagement and Enjoyment Compared to Heterosexual Students, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701367.2024.2383944>
27. The Dark Side of Gamification: Ethics, Privacy, Surveillance, and Monitoring in Virtual and Gamified Environments - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/393092699_The_Dark_Side_of_Gamification_Ethics_Privacy_Surveillance_and_Monitoring_in_Virtual_and_Gamified_Environments>
28. A social marketing perspective on value co-creation, engagement and motivation in gamified systems - University of Stirling, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/30190/1/Pavlopoulou_Thesis.pdf>
29. mHealth-Based Gamification ... - JMIR mHealth and uHealth, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://mhealth.jmir.org/2024/1/e49509/>
30. Feasibility, acceptability, and process indicators for Guy2Guy, an mHealth HIV prevention program for sexual minority adolescent boys - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7182121/>
31. Engaging youth in mHealth: what works and how can we be sure? - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8063019/>
32. Understanding and addressing inequalities in physical activity: Evidence-based guidance for commissioners - GOV.UK, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/611cd4188fa8f53dcf15655e/PHE_Inequalities_in_physical_activity_August_update_Final.pdf>
33. Personalized Fitness Solutions for Busy Lives in Burlington, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.lucky13fitness.com/>
34. Personal Training for Busy Parents in Burlington - Lucky13Fitness, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.lucky13fitness.com/programs/personal-training>
35. An examination of physical activity participation among LGBTQ+ adults through the - eScholarship@McGill, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://escholarship.mcgill.ca/downloads/mc87ps86z?locale=en>
36. Assessment of Heterosexual-Identified Men Who Have Sex With Men and Men of Diverse Sexual Identities: Protocol for an International, Multilingual, Online, Comparative Sexuality Study - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12079075/>
37. Author Spotlight: Harold Kooden Ph.D. - Pacific Book Review, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.pacificbookreview.com/author-spotlight-harold-kooden-ph-d/>
38. Muscle Boys: Gay Gym Culture by Erick Alvarez (English) Paperback Book - eBay, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.ebay.com/itm/365426330909?chn=ps&mkevt=1&mkcid=28&google_free_listing_action=view_item>
39. Self-Help & Psychology - LGBT Studies - Barnes & Noble, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.barnesandnoble.com/b/books/lgbt-studies/self-help-psychology-lgbt-studies/_/N-29Z8q8Z190w>
40. Blog | A Jaded Gay, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.ajadedgay.com/blog/>
41. Need Motivation– Anyone Else in the Same Boat? : r/Allahabad - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/Allahabad/comments/1lrey1h/need_motivation_anyone_else_in_the_same_boat/>
42. Workout inspiration for husband? : r/Exercise - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/Exercise/comments/1eh0nov/workout_inspiration_for_husband/>
43. What you keeps you going on those days where you have no motivation at all to go to the gym? - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/GYM/comments/llnmum/what_you_keeps_you_going_on_those_days_where_you/>
44. The second worst form of pain I have ever felt... falling for an older straight man. Who else felt this and how bad was it? ( repost ) : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/4cr8a0/the_second_worst_form_of_pain_i_have_ever_felt/>
45. Dhortless Twinks - TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/discover/dhortless-twinks>
46. For the purpose of gym motivation, for a straight male, is it more gay to have a photo of a ripped man as your Lock Screen or a photo of a ripped woman as your Lock Screen? : r/TooAfraidToAsk - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/TooAfraidToAsk/comments/10l7ycb/for_the_purpose_of_gym_motivation_for_a_straight/>
47. Acculturative game design with Latine communities: a bridging review on acculturative stress, behavior change, and serious games - Frontiers, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2023.1231907/epub>
48. The state of mind of contemporary male gym-goers: goals, inspirations and motivations | International Journal of Sport Management and Marketing - Inderscience Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.inderscienceonline.com/doi/abs/10.1504/IJSMM.2012.047143>
49. Applying Rapid Qualitative Analysis for Health Equity: Lessons Learned Using “EARS” With Latino Communities, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10923582/>