

Urheilukirjoista liikuntapäiväkirjoihin, liikuntaneuvonnasta karppaustulkintoihin ja terveyslääkinnasta luontoliikuntaan – miksi liikun –blogit 25-30.12.2011

Näin joululomalla luen ja arvioin uusia urheilukirjoja, lenkkeilen myrskytuhojen seassa, annan ohjeita liikkumattomille ja teen uuden kokemuksellisen tulkinnan karppauksesta. Kerron myös eräästä mielenkiintoisesta terveyslääkinnästä. Lopuksi analysoin ja tulkitsen omaa liikkumistani vuodelta 2011 ja sitä edeltäneiltä vuosilta.

Sunnuntai, 25.12.2011, Arto

Ennen vanhaan meillä oli kotona sellainen sääntö, ettei joulupäivänä paljon ulkona liikuttu. Vieraisille ei ollut lainkaan soveliasta laittautua. Hiihtämään sai yksin lähteä. Kirjoja luettiin, pelattiin lautapelejä ja syötiin lahjaksi saatuja suklaakonvehteja kinkun kera. Minäkin olen ehtinyt lukemaan tänä jouluna jo monta kirjaa, koska liikkuminen on ollut niin vaivalloista.

*Yksi niistä kirjoista oli 'mielensäpahoittajan' eli **Tuomas Kyrön** Urheilukirja, jolla muuten on sama nimi kuin parikymmentä vuotta sitten **Sirosen Esan** ja **Veijolan Soilen** kanssa toimittamallamme liikuntasosiologisella teoksella. Itse asiassa kirjoissa on samoja teemojakin ja menetelmiäkin – sosiologisesti, tarkkanäköisesti ja humoristisestihan kirjailijakin intohimon kohdettaan tarkastelee (muistaakseni joku aikanaan arvioi omaa kirjaamme luonnehtien sitä 'iloiseksi sosiologiaksi'.)*

Vaivalloisuus johtuu siitä, että viime viikon keskiviikon sulkapallossa satutin lonkkavikaista jalkaani niin, että polvi lähti ikään kuin pois alta. Kävely on sen jälkeen ollut hankalaa, mikä tietysti helpotti joulusiivoukseen osallistumista ja jouluun kuuluvaa löhöilyä. Itse asiassa nukkumista ja mahdollittoman eläviä unia, jotka olen myös herättyäni muistanut. Työkiireiden alla ei tahdo enää ehtiä uniakaan näkemään...

Lähdimme kuitenkin vaimon kanssa lenkille joulupäivänä, vaikka perinteet sen olisivat kieltäneet. Rohkenimme vastustaa ikiaikaisia luterilaisia sääntöjämme. Onhan protestanteille nykyään toki sallittua pitää hyvää huolta terveydestään. Lenkki olikin varsin virkistävä – sen jälkeen oli taas hyvä paneutua kirjojen lukuun...

*Joululomaksi on perinteisesti annettu myös lukuvinkkejä. Vaikka yleensä luenkin kaikenlaista kirjallisuutta varsinkin lomilla, niin nyt kannattaa suositella urheilusta ja urheilijoista kertovaa kirjaa. Suosittelen toki em. Kyrön kirjaakin, mutta vielä suuremman vaikutuksen minuun teki **Antti Kariston** ja **Pekka Laaksosen** toimittama ja kirjoittama kirja lahtelaisista 'kultakauden' ajan mäkihyppääjistä (Antti Karisto ja Pekka Laaksonen (2011) Punapaidat – lahtelainen mäkillegenda. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Hiihtomuseo julkaisuja n:o 6. Porvoo.)*

Arvioin mainitun teoksen Liikunta & tiede –lehdessä (6/2011, 94-96. Tuosta arvioinnista pieni pätkä sopii hyvin tähän meidänkin teemaan.

... Kokemuksellisuudet

Urheilussa niin tärkeiden kokemuksellisuuksien perspektiivi aukeaa kirjassa myös mainiosti. Mäkihyppy on vahva elämys, jopa niin väkevä, ettei kukaan pystynyt laulamaan Maamme-laulua koko hypyn ajan – tätäkin pisti mäki filosofi **Manne Salonen** pojat joskus kokeilemaan. Laulu katkesi kovimmiltakin tekijöiltä hyppyrin nokalla palaten vasta vastamäessä mieleen – se väli oli

'flow'ta', täydellistä läsnäoloa, jonka aikana ei 'auttanut Maamme-laulukaan'. Näin oma isäni nuoruudessaan tokaisi usein, kun jokin homma vaati kaiken huomion. Liekö hänkin kuullut tästä lahtelaisten experimentistä jotakin kautta, kun joskus samoissa kisoissa hiihteli?

Mäkihyppy on ollut mäkimiehille myös erittäin merkityksellisiä (identiteetti)kokemuksia tarjoava harrastus tai oikeastaan elämäntapa. Mies on kasvanut aikuiseksi 'Isosta' ensimmäistä kertaa hypätessään, mutta käännekohtia ovat olleet myös kaatumiset tai muut epäonnistumiset. Selvää on myös se, että mäkihyppy-yhteisö on tarjonnut osallisuuskokemuksia ei vain urheilu-uran aikana, vaan myös sen jälkeen – ihan loppuun asti tai jopa sen yliin. Punapaidat ovat haudanneet ja muistelleet edesmenneitä jäseniään jo monen monta. Mutta ketään ei ole unohdettu. Vuonna 1988 kuolleen **Eino Kirjosen** haudalla käydään edelleen säännöllisesti.

Erityisen merkityksellistä on myös se, että Lahden hiihtoseura ja Punapaidat ovat saaneet runsaasti toimijuuskokemuksia – aluksi nuorukaiset joutuivat tekemään itse omat hyppyirsä ja hoitamaan – joskus tekemäänkin - suksensa ja varusteensa. Myöhemmin mukaan tuli muuta seuratyötä – iso osa Punapaidoista on edelleenkin mukana mm. Salpausselän kisojen järjestämisessä sen eri tehtävissä. Saataisiinkohan kisoja millään järjestettyäkään, jos nämä jo eläkeiässä olevat punapaidat ja muut aktiivit eivät hommia pyörittäisi. Ei varmaankaan.

Elämyksellisyyttä mäkihypyssä on rutkasti itsessään, sitä ei tarvitse erityisesti muokata elämykselliseksi palveluksi. Silti mäkihyppy ei tänä päivänä vedä samalla tavalla nuoria kuin aiemmin. Ehkä kyse onkin siitä, että homma on nykyään tehty kokemuksellisesti liian ohueksi – nyt korostetaan liikaa vain niitä hyviä elämyksiä. Kun kaiken pitää olla kivaa, niin harrastuksesta viedään aika iso siivu pois. Kyllä suhde urheilemiseen pitäisi olla kokemuksellisesti laajempi ja syvempi...

Ehkä joku ajattelee tuota upeaa kirjaa lukiessaan, ettei 'aika entinen koskaan enää palaa' ja nyt on eletävä tämän ajan hengen mukaisesti. Varmaan on niinkin, mutta paljonkohan mahtaa olla eroa erittäin menestyneiden lumilautailijoidemme kokemuksellisuuksissa tai yhteisöllisyydessä, jos niitä verrataan 1950- tai 1960-lukujen mäkihyppääjien vastaavaan?

*Itse uskon, että yhtäläisyydet ovat hämmästyttävän suuret. Ero entisten ja nykyisten mäkihyppääjien ja mäkihyppykulttuurien välillä on todennäköisesti paljon suurempi kuin entisten ja nykyisten 'tösien' tekijöiden ja aikansa johtavien nuorisokulttuurin edustajien välillä. Pipot, paidat ja housut ovat **Veikko Kankkosella** ja esimerkiksi **Peetu Piirisella** malliltaan erilaiset, mutta eivät kummatkaan hyppyhaalareihin tai kypäriin sonnustautuisi ainakaan mielellään.*

Maanantai, 26.12.2011, Arto

*Tapaninpäivänä päästiin vihdoinkin ulos – ajelulle, tansseihin tai hiihtokilpailuihin! Juvalla pidettiin ennen kansalliset hiihtokisat aina Tapanina; sama perinne on ollut mm. Kausalassa. Nykyinen globaali urheilu ei kuitenkaan suosi kansallisen tason tapahtumia. Huiput ovat 'Tour de Skissä', kun ennen saattoi hyvinkin nähdä **Kirvesniemen Harrin** Juvalla tai **Matti Pitkäsen** Kausalassa.*

Tänäkin Tapanina globaalia jännitystä tarjosi luonnonmullistus, vaikka ei niin drastinen kuin vuoden 2004 tsunami. Ennustelin ennen lenkille lähtöäni, että lenkipolun varrelta on taas monta puuta kaatunut. Näin kävi viimeksikin lounaismyrskyn päästessä puhaltamaan hiihtohallin suunnasta nuotanperään eli pitkän aukean koillisnurkkaan täydellä voimallaan.

Oikeassa olin; kymmenen suurta puuta makasi lenkipolun ja mm. sähkölinjojen päällä. Saman verran tai enemmänkin kaatuneita runkoja oli näköetäisyydellä. "Pitäisi muistaa luonnon mahtavat

voimat”, tokaisi eräs **Kai Suikkasen** näköinen lenkkeilijä aitoessaan kuusen rungon yli ja jatkoi mennessään ”...ihminen on kuitenkin niin pieni!”

Pienen ihmisenkin on yritettävä keksiä mieltä tekemiselleen ja liikkumiselleen tässä maailmassa, jossa on niin paljon muitakin tärkeitä asioita tehtäväksi – vaikkapa ilmastonmuutoksen estäminen, etteivät myrskyt tästä enää pahenisi. Tästä saankin kompuroivan aasinsillan seuraavaan teemaani...

*Liikunta & tiede –lehdessä oli vuonna 2010 kurssikaverini ja liikuntasosiologikollegani ja kyseisen lehden päätoimittajan **Pasi Kosken** ideoima kirjoitussarja 'Pelastakaa tiedemies Reino'. 'Reino' oli nimimerkki oikealle, elävälle ja kokevalle tutkijalle, joka aloitti liikunnan harrastamisen ja sai siihen muutamien liikunta-alan asiantuntijoiden ohjeita ja neuvoja vuoden aikana. Sain olla mukana kiinnostavassa hankkeessa liikuntasosiologian edustajana.*

*Reino siis kirjoitti lehteen sekä liikkumisestaan että saamistaan ohjeista muutaman kerran vuoden aikana. Sarja päättyi lehden nrossa 1/2011, sivut 76-79, jossa Reino tekee loppupäätelmänsä otsikolla 'Pelastuiko tiedemies Reino?' Lehden toimituspäällikkö **Leena Nieminen** koosti myös artikkelin ('Löytyi kelvollinen tapa aloittaa'), joka perustui asiantuntijoiden ja Reinon kanssa järjestettyyn loppukeskusteluun.*

Em. teksteistä löytyy oikein hyvin esimerkiksi se, miten eri tavoin liikkumiseen voi suhtautua – asiantuntijat esimerkiksi painottavat eri asioita tieteenalastaan tai vain kokemustaustastaan johtuen, mutta niin tekee liikkuja itsekin. Yhtä ja oikeaa tapaa suhtautua tai merkityksellistää liikuntaa ei ole olemassakaan.

Seuraavassa kommenttejani Reinon tekstiin, jotka lähetin hänelle itselleen ja lehden tekijöille saatuaani etukäteen tuon hänen mainion analyysinsä. Lainaus on aina Reinon omasta tekstistä ja sen alla on sitten oma kommenttini.

Reinolle: lisää merkitystä liikuntaan

Tiedemies 'Reino' on nyt liikkunut vuoden ajan. Hän kertoo kirjoituksessaan 'Pelastuiko tiedemies Reino?' (L&T, 1/2011, 76-79), mitä hänelle vuoden aikana tapahtui. Seuraavassa on lainattu 'Reinon' kirjoituksesta osia, joihin liikuntasosiologi Arto Tiihonen on antanut kommenttinsa.

Reino: ”Vuoden mittaan suhtautumiseni liikuntaan muuttui moneen kertaan. Alku oli sinnittelyä. Parin ensimmäisen kuukauden ajan raahauduin lenkille lähinnä siksi, että olin julkisesti luvannut niin tehdä. Usein teki mieli jäädä sohvalle television ääreen, mutta sosiaalinen paine potki miehen liikkeelle. Pikkuhiljaa kevään mittaan kuntoilu muuttui arkirutiiniksi, johon ei liittynyt suurempia tunnekuohuja. Kesän aikana kuntoliikuntaan tuli uusia vivahteita, kun kävely vaihtui pyöräilyksi. Samalla tunsin ensi kertaa myös satunnaisia liikunnanilon pilkahduksia. Syksyllä huomasin olevani jopa jonkinlaisessa kuntoilukoukussa. Liikunnasta oli tullut kelvollinen tapa viettää vapaa-aikaa.”

Arto: Tässähän Reino kertoo juuri niistä sosiokulttuurisista merkityksistä, joita liikkumiseen tulisi yhdistyä. Kokemukset eivät ole puhtaita, vaan niihinkin – tai erityisesti niihin – kytkeytyy tiedostettuja ja tiedostamattomia merkityksiä. Kun vuodessa on tapahtunut suhteellisen paljon aivan fyysistäkin edistymistä, niin se riittää (kulttuuriseksi) merkitykseksi, mutta tämän jälkeen fyysinen kehitys yleensä hidastuu, tasaantuu tai kääntyy jopa laskuun. Pitäisi siis olla jotakin muuta, jota Reino nimittää ”sosiaalisesti paineeksi”. Se kuulostaa jonkin verran negatiiviselta, mutta sen voi tulkita myös positiivisesti.

Kun Reino ei harrasta joukkuelajeja tai ryhmäliikuntaa, pitäisi oma liikunta kuitenkin kytkeä johonkin sosiokulttuuriseen kontekstiin. Itselle tärkeästä asiasta pitäisi ainakin puhua jonkun

kanssa, tai kirjoittaa siitä. Tai olla jossakin vertaisryhmässä vaikkapa liikuntapäiväkirjan yms. avulla. Tärkeää on myös huomata muutos Reinon asennemaailmassa, kun hän sanoo, että ”liikunnasta on tullut kelvollinen tapa viettää vapaa-aikaa”. Kelvollinen viittaa selvästi merkityksen muutokseen, joka on tässä huomattava. Ennenhän se ei Reinolle ollut kelvollinen, vaan jotakin muuta.

Reino: ”Sosiologin vinkkinä oli etsiä ja löytää liikkumiselle sosiokulttuurisia merkityksiä yhdistämällä se muihin itselle tärkeisiin ja ehkä arkipäiväisiin asioihin. Hänkin neuvoi kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja yksin liikkumisen ohella harrastamaan liikuntaa myös ystävien ja perheen kanssa.”

Arto: Näen, että Reino on aloittanut liikunnan merkityksellistämisen sieltä, mistä se helpoiten nykyculttuurissa löytyy eli terveydestä ja konkreettisesti kuntotestauksesta. Se on oikein hyvä asia, mutta kuten Reino itsekin epäilee, että liekö riittävä tulevaisuutta ajatellen.

Arkipäivä on tässä sikäli tärkeä, että nykyelämä antaa niin paljon mahdollisuuksia täyttää päivä kaikella muulla mielenkiintoisella, että liikuntahetket pitää tunkea kalenteriin etukäteen. Ainakin 2-3 rutiiniaikaa olisi hyvä olla. Jos saa mukaan jonkun toisen ihmisen, niin aina vahvempi ankuri siihen menemiseen syntyy. Monille koira on hyvä ”sosiaalinen pakko” liikkumiseen. Liikunnan monipuolisuus synnyttää myös erilaisia merkityksiä – monet joukkuepelaajat tuskin ajattelevat liikkumisen terveellisyyttä liikkeessaan. Sinne mennään osallistumaan, toimimaan ja saamaan kokemuksia.

Reino: ”Kokemukseni perusteella voin siis suositella varauksetta lenkipolulle lähtöä kaikille sohvan syleilyyn juuttuneille. Minun tai kenenkään muunkaan suosituksista ei silti ole apua, elleivät he itse koe liikkumista tarpeellisenä. Yksinkertainen totuus on, ettemme yleensä tee vapaaehtoisesti sellaista, jonka emme koe olevan tärkeää ja merkityksellistä puuhaa.”

Arto: Tässä sitaatissa kiteytyykin sanomani Reinolle erinomaisesti. Merkitykset piiloutuvat erilaisten käsitteiden ja käytäntöjen taakse; se sana voi olla tarpeellinen (monella eri tapaa), tai se voi olla tärkeä (eri syistä), mutta se voi olla velvollisuus yhtä hyvin kuin ilo, tavoite yhtä hyvin kuin läsnäolo, elämys yhtä hyvin kuin toimijuus, tai yhdessä olo kavereiden, parin, lasten kanssa. Melkein mitä tahansa, kunhan se merkityksellistyy myös liikunnallisessa yhteydessä.

Monille urheilu/liikunta muuten merkityksellistyy terveydellisesti epäterveessä yhteydessä, kun se kuuluu samaan sosiaalisuuteen kuin kaljalla käynti tai muu ei niin terveellinen.

Reino: ”Tulevaisuuden kannalta tärkein kysymys on, mikä kannustaisi hoitamaan suhdetta edelleen? Vaikka liikuntakokeilu onnistuikin kaikin puolin hyvin, en ole silti vakuuttunut siitä, pelastuiko tiedemies Reino lopullisesti. Kuntoilusta pitäisi tietysti tulla elämäntapa, jos haluaisi myönteisten vaikutusten olevan pysyvämpiä.”

Arto: Elämäntapa tai elämäntyyli ovat mielestäni tässä yhteydessä vähän liian isoja käsitteitä. Elämäntapa selittää minusta kohtuullisen hyvin sitä, ettei liiku. Tällöin elämäntapaan tai sitä hiukan ”kevyempään” versioon elämäntyyliin ei kuulu liikuntaa. Mutta toisin päin ajateltuna tarkentaisin asiaa niin, että pienikin yksittäinen tapa, kuten kävely töihin tai sulkapallotunti kavereiden kanssa tms. liikunnallinen rutiini tulee erikseen merkityksellistää ja se ei minusta vielä ole elämäntapa tai edes sen osa.

Meille, jotka olemme liikkuneet koko elämämme, liikunta on sellainen vahva elämäntavan osa, jota ilman meidän on vaikea elää. Mutta väitän, että suurin osa ihmisistä on elämäntapansa osalta sen verran joustavia, että joku muu merkityksellinen asia voi aivan hyvin korvata liikunnan eikä siinä ole mitään pahaakaan.

Mutta jos nyt liikuntaa halutaan lisätä ja Reinon tapauksessa ylläpitää harrastusta, niin pitää vahvistaa niiden liikuntamuotojen tai –lajien merkitystä, joita hän nyt harrastaa. Merkityksiä voi vahvistaa monin keinoin, niin kuin tuli äsken todettua. Reino voinee puhua liikunnallisesta

elämäntavasta tai –tyylistä joskus viiden vuoden jälkeen, kun liikunta on todella juurtunut hänen arkeensa ja hänelle itselleen tärkeisiin merkityksiin.

Tiistai, 27.12.2011, Arto

Tapaninpäivän myrsky oli suuri uutinen: nykyinen yhteiskuntamme on haavoittuvainen luonnonvoimien edessä. Asiaa päiviteltiin ja kauhisteltiin, ja syyllisiä etsittiin. Kukaan ei Suomessa kuollut eikä kovin suuria aineellisiakaan vahinkoja koitunut – jokunen pakastin sulii ja tietoliikenneyhteydet menivät muutamaksi päiväksi.

*Suomalaisilta – vai iltapäivälehdiltä? - tahtoo suhteellisuudentaju pettää, kun jotakin vähänkin odottamatonta sattuu. Mitenhän tämä kahdesta maailmansodasta, kylmyydestä ja köyhyydestä – puhumattakaan huippu-urheilun lamakausista - selvinnyt kansa kestäisi jonkun oikean katastrofin? Katastrofin ja vahingon välistä eroa tulisikin tarkentaa vaikkapa vanhalla 1970-luvun tsekkiläisellä **Janosch**-tarinalla.*

Janosch-poika tuli yhtenä päivänä kouluun suunniltaan huolesta ja kertoi tuottuneena luokassa: ”Meillä kävi tänään kotona katastrofi – meidän Mansikki-lehmä kuoli!” Opettaja siihen silloista suhteellisuudentajua osoittaen ja tyyntytellen: ”No, no pikku-Janosch, tuskinpa se nyt mikään katastrofi oli, korkeintaan vahinko. Mutta mietipä huomiseksi esimerkki oikeasta katastrofista!”

*Seuraavana päivänä Janosch joutui sitten kertomaan katastrofiesimerkkinsä luokan edessä. Se kuului näin: ”Jos Neuvostoliiton kommunistisen puolueen arvostettu pääsihteeri **Leonid Brezhnev**, DDR:n pääsihteeri **Erich Honecker** ja Tsekkoslovakian pääsihteeri **Alexander Dubcek** olisivat lentokoneessa, joka putoaisi ja kaikki kuolisivat, niin se olisi oikea katastrofi”, selvitti Janosch-poika ylpeänä ja jatkoi: ”mutta ei se mikään vahinko olisi...”*

Joka tapauksessa siis, vähättelemättä vahingon kärsineiden ongelmia, Kivikon lenkiltäkin oli jo Hannunpäivänä korjattu kaikki puut pois. Hyvä oli taas liikkujan liikkukella, kun järjestäytyneet yhteiskunta oli näin nopeasti saanut viat korjattua. Tämä oli tietysti hyvä uutinen, joka ei juuri koskaan päädy ’uutisiin’.

*Joulunaikaan ehtii myös pohtimaan liikunnan kannalta hyviä ja huonoja uutisia. Sellaiseksi voisi luonnehtia ’rasvakapinaksi’ ja ’karppauskohuksi’ luonnehdittua keskustelua, joka on jatkunut aika villinä koko vuoden 2011. Hämmentyneenä on joutunut TV:stä seuraamaan, kuinka THL:n pääjohtaja **Pekka Puska**, vanhempi tutkija **Hannu Uusitalo** tai ravitsemustieteilijä **Mikael Fogelholm** ovat olleet hätää kärsimässä sekä voim että karppauksen puolustajien kanssa.*

Toisaalta (liikunta)sosiologin on myös erittäin helppo ymmärtää, mistä näissä keskusteluissa oikein on kysymys. Yksi juonne liittyy liikunnan ja ravinnon epäpyhään allianssiin. Kun meille on pitkään selitetty sitä, miten tärkeää liikunta on laihduttamisessa ja päinvastoin, miten hyvä ja terveellinen ravinto on tärkeää liikkujalle/urheilijalle, niin kokemustieto siitä, että liikkumalla ei laihtukaan kovin hyvin, järkyttää. Tai kun vaihtamalla epäterveelliseen ravintoon, laihtuu ilman liikuntaa, vaikka pitäisi lihoa, niin konkreetti kokemus pistää tutkimustulokset ahtaalle.

Tutkijana tietysti ymmärrän myös varsin hyvin tutkimustiedon käytäntöön soveltamisen rajat, mutta sitäkin tavallinen karppaaja ei voi välttämättä tietää ja ymmärtää, että pitäisi laihtuttaa ’oikein’ tai että liikunta on tärkeää monista muistakin kuin vain terveyssyistä, joista terveysvalistajat itse ovat päällimmäiseksi itse nostaneet ylipainon terveysriskit. Miten sama taho voi yhtä aikaa kampanjoida

vahvasti ylilihavuutta vastaan ja estää käyttämästä keinoja, joilla laihtuu? Siinäpä onkin sitkeä kinkku purtavaksi...

Koetan kuitenkin niellä ensin oikein tarmokkaasti pureskellen – onkohan tämä muuten vielä yhtä hyvä terveysohje kuin 1960-luvulla – tämän voinsyöjien ja karppaajien haasteen, jonka he ovat heittäneet terveysuskovaisten pyhiä kirjoituksia kohtaan.

Tarkoitukseni on yrittää ymmärtää sitä, miksi karppaajien kokemuksellinen tieto haastaa oikeasti sen tiedon, joka tuotetaan lääketieteellisesti eli tässä tapauksessa yhdistelmänä tilastotiedettä ja kliinistä laboratoriotiedettä, joissa kummassakin käytetään menetelmiä, jotka lääke- ja luonnontieteissä hyväksytään pätevinä.

En siis missään tapauksessa kritisoi lääketieteen menetelmiä ja tuloksia, vaan ainoastaan sen, että nuo tulokset eivät ole riittäviä siihen, että ihmiset myös muuttaisivat elämäntapojaan niiden tulosten pohjalta. Sosiologista ja monta muutakin tietoa tarvitaan, jotta ymmärrettäisiin se, miten ihmiset käyttäytyvät.

THL:n tutkijan Hannu Uusitalon, joka muuten on habitukseltaan maailman uskottavimman tieteilijän oloinen vanhempi herrasmies, parhaiden TV-kameroiden edessä hänen tuskaillessaan sitä, miten tyhmiä ihmiset (karpatessaan) ovat, konkretisoi sen, miten huonosti ihmisten käyttäytymistä vielä asiantuntijatahoillakin ymmärretään.

Seuraa siis artikkeli

Karppaaminen ja syömisen kokemuksellisuudet

Tässä artikkelissa yritän vastata siihen, miksi karppaajien (kokemus)tieto pystyy haastamaan massiivisen vastakkaisen lääke- ja terveystieteellisen tiedon niin, että voin syönti ja karppaaminen ovat ainakin hetkellisesti lisääntyneet. Lähtökohtana on ymmärtää syöminen, osin koko ruokakulttuuri ja tietysti karppaaminen kokemuksen kautta välittyneen tiedon avulla.

Syöminenhän liittyy tänä päivänä kokemuksellisesti hyvin moniin kulttuurisiin tilanteisiin ja kulttuurisesti määrittyneisiin merkitysmailmoihin – on pikaruokakulttuuria yhtä lailla kuin slow food –liikettä, on napostelukulttuuria, seurallista syömistä, kokkailua, kakkuilua, vegetarismia, makkaransyöjiä, grillaaajia, savustajia, yrtti-intoilijoita ja lisäainefriikkejä. Ja on anorektikkoja, buliimikkoja, jojottajia ja laihdutusohjeita, dieettejä, XXXL-missejä.

Syöminen – käytän tässä nyt tätä yksinkertaistusta – on elämyksellistä toimintaa niin ruumiillisena nautintona kuin tilanteisiin liittyvänä nautintona, kuten nyt vaikka kokonaisuudessa elokuvat, popcornit ja limu. Toiset syövät suruunsa, toiset iloonsa, mutta useimmat nauttivat mieliruuistaan riippumatta tunnetilastaan. Syöminen on yksi keskeisimmistä nykypäivän elämyksistä.

Syömisen kautta rakentuu myös merkityksellisiä kokemuksia, joissa identifioidumme johonkin ryhmään – kasvissyöjiin, lihansyöjiin, terveellisesti syöviin... tai koemme identiteettillemme tärkeitä käännekohtakokemuksia ravintolaillallisella, hääpöydässä, ystävien kesken ruokailemalla. 'Olemme, mitä syömme', kertoo hyvin syömisen olevan merkityksellinen kokemus.

Syömisen kautta olemme yhä useammin myös osallisia jossakin ryhmässä – seurallisuus rakentuu syömisen, ja juomisen, muodostamassa viitekehyksessä. Töissä lounastamme tiettyjen henkilöiden kanssa tai kutsumme lounaalle meille tärkeitä ihmisiä. Vapaa-aikana kokoamme yhteen erilaisia yhteisöjä syömisen toimiessa toiminnallisena osana yhteisöllisyyttä. Ja tietyn

ruokavalion valinneet ihmiset muodostavat omia 'heimojaan', allergikot osin haluamattakin samaistuvat toisiin ruoka-aineallergisiin.

Syömisestä on myös tullut toimijuuskokemuksia tarjoava kenttä: kokkailu on in, nettikokit ovat suosittuja ja jotkut harrastelijat ovat tehneet ruuanlaitosta ammatin. Hyvää ruuanlaittajaa arvostetaan yhteisöissämme yhä enemmän – miksei myös arvostavaa syöjää, joka osaa antaa arvoa hyvälle ruualle.

Kuten huomaatte: syömisellä on tämän päivän kulttuurissa erittäin paljon kokemuksellisia ja merkityksellisiä vaikutuksia ihmisten arkeen ja elämään. Ja, mikä ehkä tärkeintä, en ole vielä lainkaan maininnut syömisestä suhdetta terveyteen tai liikunnan harrastamiseen. Tässä voisikin toivoa, että THL:n (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen) asiantuntijat loisivat erittäin hyvät yhteydet uuteen ruokakulttuurin professoriin **Johanna, 'Myy', Mäkelään**. Syömisestä muiden kuin terveysperustaisten funktioiden ymmärtäminen voisi auttaa myös terveysihmisiä omassa työssään.

Tarkennan nyt katseeni kuitenkin juuri karppaukseen eli vähähiilihydraattisen ruokavalion valinneiden ymmärtämiseen kokemuksellisuuksien näkökulmasta. Perustanahan heillä on – käsittääkseni samoin kuin esim. kasvissyöjillä – vankka usko oman ruokavalionsa paremmuudesta ja terveellisyydestä suhteessa ns. ruokaympyrämalliin tai vallitseviin syömistottumuksiin, joissa hiilihydraatit ovat pääosassa ja rasvat sekä proteiinit sivuosissa. Eläinrasvat lähes rikollisen asemassa.

Käytän tässä sanaa paremmuus myös siinä merkityksessä kuin kasvissyöjät sitä käyttävät eli kyse ei ole pelkästään terveellisyydestä, vaan syömiseen liittyy myös ekologisia ja muita filosofisia seikkoja. Vaikka karppaamisen filosofia ei ole käsittääkseni yhtä kehittynyt kuin kasvissyöjien tai vegaanien, niin yritän sitäkin tässä ymmärtää.

Syömisestä elämyksellisyys 'karppaajan' maailmassa

Karppausta eli rasva- ja proteiinipitoisten ruokien syömistä voi hyvinkin pitää nostalgisena elämyksenä. Suurin osa yli 50-vuotiaista on tottunut lapsuudessaan ja nuoruudessaan syömään rasvaisia eli lähinnä voilla höystettyjä ruokia. 'Ne olivat hyviä', sanoo meistä moni, 'parempia kuin kasvirasvoilla paistetut ja höystetyt ruuat'.

Absoluuttisesta paremmuudesta ei tietenkään ole kyse, vaan makutottumuksista, joihin on lapsena oppinut ja opetettu. Kiistämättä kokonaan makujen hierarkiaa, joka voi olla kaikesta huolimatta olemassa, vaikka väitetäänkin, 'ettei makuasioista kannata kiistellä'. Joka tapauksessa: karppausruoka, kuten täysliha ja paljon eläinrasvaa on varmasti elämyksellisesti perusteltavissa sillä, että se maistuu hyvältä.

Monet myös väittävät voivansa paremmin. Vatsa toimii ja tuntuu energisemmältä. Tällainen yksilöllinen, ruumiillinen kokemus lienee edellistäkin vahvempi argumentti karppausruuan puolesta. Katsokaapa TV-mainoksia iltaisin: vatsantoimintaa parantavien tuotteiden osuus mainoksista on hämmäntävän suuri. Selvä on, että iso osa ihmisistä kärsii vatsantoimintaongelmista tai ainakin toivoisi vatsansa toimivan 'paremmin'.

Jos karppausruokavalio auttaa tähän jokapäiväiseen vaivaan, niin vaikea on väittää vastaan tieteellisillä argumenteilla. Harva syönee terveellistä ruokaa, joka tekee huonon olon. Elät pidempään, mutta vatsa kipeänä, ei oikein jaksa vakuuttaa ihmistä, jonka täytyy elää täysillä joka ikinen päivän ja yö...

Elämyksellisesti vahva argumentti karppauksen puolesta on itse asiassa negatio: karppaajathan vastustavat makeisia, limsoja ja 'roskaruokaa', koska ne tuottavat vääränlaisia elämyksiä. Tästä terveysvalistajatkin ovat samaa mieltä halutessaan poistaa kouluista karkki- ja limsa-automaatit. Tarve naposteluun vähenee karppaamalla: proteiinit ja rasvat pitävät olon kylläisenä pidempään kuin hiilihydraatit ja paljon pidempään kuin nopeat 'hiilarit', joita 'elämysruuissa' on paljon.

Merkitykselliset kokemukset ja karppaajien argumentaatio

Edellisestä on hyvä jatkaa, sillä 'parempi olohan' tarkoittaa myös samalla sitä, että on 'parempi ihminen'. Terveystietä on tullut lähes uskonto, koska terveellisten elämäntapojen noudattaminen on tullut yhä vaikeammaksi juuri roskaruuan ja vähentyneiden liikuntavelvollisuuksien takia. Vaatii siis lähes uskonnollista vakaumusta kyetäkseen vastustamaan epäterveellisten elämäntapojen kiusausta. Uskonnollisuus sisältää tietysti myös lupauksen 'paremmasta elämästä' eli siinäkin mielessä käänne, kääntyminen 'huonosta ja paheellisesta' elämästä parempaan elämään koetaan merkityksellisenä.

Kun hiilihydraateista on tehty – varmaan suureksi osaksi oikeasta syystäkin – pahan konkretisoituma, niin se on se 'hyvä vihollinen', jota vastaan kannattaa hyökätä vaikka vähän arveluttavin keinoin. Kun karppaaminen kokemuksellisesti antaa voimantunteen vastustaa karkkeja, limsaa ja muuta ennen niin hyvältä maistunutta, niin siihen uskotaan. Se toimii ja on totta, päinvastoin kuin dieetit, joissa pyritään vähentämään kokonaisenergian määrää ja lisäämään kokonaisenergian kulutusta.

Kohtuukäyttäminen on tunnetusti vaikeampaa kuin kokonaan lopettaminen; se tiedetään niin tupakan kuin alkoholinkin osalta. Tai on tietysti niitäkin, jotka kykenevät kohtuukäyttöön – ehkä jopa enemmistö, mutta niille, joille jokin nautintoaine – tässä tapauksessa siis ruokakin – on ongelma, on helpompaa kieltää itseltään kokonaan tuo aine.

Luulen, että aika iso osa karppaamisen filosofisesta puolustamisesta selittyy tällä lähinnä psyykkisellä selityksellä. Kieltämällä itseltään vahingollisen aineen eli hiilihydraatit, perustellaan ehkä tietämättäänkin se, että syödään yhtä lailla vahingollista ainetta eli rasvaa. Kun kaiken lisäksi käy niin, että näin lahtuu, mikä on nykyisen terveysvalistuksen keskeisin tavoite, niin perustellaan tuon mahdollisesti ja tutkitustikin vahingollisen aineksen liiallinen nautinta.

Tässä tultaneenkin ravintotieteilijöiden ja terveysvalistajien argumentaation heikkoon kohtaan. Liikalihavuutta vastaan taisteluun, jossa virallisina keinoina käytetään ruokaympyrää ja säännöllisiä ruokailuajoja sekä riittävää liikuntaa. Ongelma on se, että suuri(n) osa kansasta ei hyvin ymmärrettävistä syistä kykene vastustamaan liiallista (hiilihydraattien) syömistä eivätkä he liiku riittävästi, että kuluttaisivat energiaa tarpeeksi.

Kun sitten tarjotaan psyykkisesti (myös sosiaalisesti, palaan tähän myöhemmin) toimiva keino, jossa kielletään itseltä yksi 'paha' kokonaan ja vaihdetaan se toiseen 'pahaan', joka kuitenkin auttaa olemaan lujana ja johtaa laihtumiseen ilman liikuntaakin, niin terveysvalistajien pääsanoma tulee toteutettua.

'Väärin laihdutettu' kuulostaa samalta kuin se kuuluisa 'väärin sammutettu'. Yksittäisen ihmisen näkökulmasta on kuitenkin kokemuksellisesti vaikea mennä sanomaan, että 'laihdut väärin', kun tuo laihtuminen on saattanut olla saavuttamaton tavoite vuosikausien ajan niillä 'oikeilla keinoilla'. Ja onhan siinä toki ristiriita, jos vaaditaan kansalta alhaisempaa BMI:tä eikä kuitenkaan hyväksytä toimivia keinoja sen saavuttamiseen (en ota kantaa tässä siihen väitteeseen, että karppaamalla

saavutettu laihtuminen olisi sekin väliaikaista, vaikka kokemuksellisesta perspektiivistä katsottunahan juuri se vahvistaisi kokemuksellisuuden merkitystä. Mutta tätähän me emme 'kokemuksellisesti' vielä tiedäkään, ehkä vasta muutaman vuoden kuluttua, kun näemme, miten karppaaminen on onnistunut – ennakoimaan ei kannata heppoisin eväin lähteä).

Olisiko terveysvalistajien siis muutettava keskeisiä viestejään jotenkin vähemmän haavoittuvaisemmiksi? Palaan asiaan, kunhan käyn ensin läpi pari kokemuksellista teemaa.

Karppaajien vertaiskokemukset ja –tuki ovat nykyajan vahvaa osallisuutta

Karppaajien 'heimossa' osallisuuskokemukset ovat myös keskeisiä: kun sosiaalinen media antaa, mitä ihmeellisimpien asioiden harrastajille, diggaajille ja mielipiteiden tai aatteiden esittäjille mahdollisuuden rakentaa 'virtuaalisen' yhteisön, ovat karppaajatkin varsin nopeasti 'järjestäytyneet' tällaiseksi löyhäksi yhteisöksi ja vertaistuen antajaksi (voi olla, että karppaajilla on oikeitakin tai perinteisiä yhteisöjä, mutta ilman sosiaalista mediaa nekään eivät varmasti olisi saaneet aatettaan levitettyä näin nopeasti).

Vertaiskokemus onkin yksi keskeinen selittäjä monille viime vuosien uusista ilmiöistä oli kyse sitten Arabimaiden vallankumouksista tai älypuhelinkehittämisestä asiakaslähtöisiksi.

Vertaiskokemus on myös erittäin merkityksellisen asian eli vertaistuen mahdollistaja. Kun saman tai samankaltaisen kokemuksen omaava ihminen tukee sinua esimerkiksi sairauden, taloudellisen menetyksen tai vaikkapa laihtumisen ja liikkumisen kaltaisissa prosesseissa, tuntuu se vaikuttavammalta kuin asiantuntija-auktoriteettien vakuuttelut, jotka perustuvat yleensä tilastollisiin tutkimuksiin.

Kun onnistunut karppaaja kertoo omaan kokemukseen pohjautuvan laihtutus- ja/tai hyvän olon tarinansa, niin se tukee hyvin vahvasti aloittelevaa karppaajaa. Ja kysehän ei ole siitä, että kouluttamattomat ihmiset harhaanjohtaisivat vielä kouluttamattomia, vaan tällaiset 'kokemusasiantuntijat' voivat nykyään olla lääkäreitä tai vaikkapa ravintoterapeutteja.

Vertaisasiantuntijuus kuuluukin olennaisena piirteenä myös tällaiseen korkeasti koulutettujen ihmisten yhteiskuntaan, jossa asiantuntijuus voi haastaa toisen asiantuntijuuden eikä toisaalta enää luoteta sokeasti tutkija- tai asiantuntija-auktoriteetteihin. Tiedemaailmanhan pitäisikin toimia 'parhaan argumentin' periaatteella eikä se voi olla hierarkia- tai asiantuntijauskoon perustuva instituutio tai käytäntö.

Tiedemaailman 'sosiaalinen media' eli tieteelliset julkaisut eivät kuitenkaan tavoita kovin hyvin elämän nopeasti muuttuvia käytäntöjä ja tärkeitä tutkimuskysymyksiä, koska uuden tutkimusaiheen jalostuminen arvostetussa kansainvälisessä lehdessä julkaistuksi artikkeliksi kestää helposti viisi, mutta todennäköisesti varmaan kauemmin siitä, kun tutkimusaihe on ensi kertaa noteerattu niin, että siitä on tehty alustava tutkimussuunnitelma. Vanha aihe, vanhoilla menetelmillä tehtynä toki jalostuu kenties kolmessa vuodessa tällaiseksi 'pisteitä' tuottavaksi artikkeliksi. Aika pitkä aika sekin.

Kaiken lisäksi: akateemisen tutkimuksen erityispiirre eli se, että uuden tutkimuksen tulee olla jotenkin (yleensä ja ehkä nykyään vielä aiempaa enemmän) perusteltavissa aiemman (kansainvälisen) tutkimuksen kautta, estää melko tehokkaasti käytännön elämästä nousevien ja kansallisesti merkittävienkin aiheiden jalostumisen tutkimukseksi, jota joku taho suostuisi rahoittamaan.

Ja kun maailma on täynnä merkittäviä tutkimusaiheita, joista vanhat tuppaaavat kumulatiivisesti muuttumaan viitejärjestelmän myötä aina vain merkittävimiksi on uusilla tutkimusaiheilla, -menetelmillä ja -teorioilla vastassaan se kuuluisa 'lasikatto'. Ts. karppausta tuskin kyetään tutkimaan monitieteisesti ja esimerkiksi kokemuksellisuus ja kulttuurinen merkityksellisyys huomioiden ainakaan lähitulevaisuudessa. Siihen saakka on odotettavissa erilaisia 'rasvasotia', joita ei voida ainakaan tutkitun tiedon perusteella pätevästi ratkaisemaan suuntaan taikka toiseen.

Osallisuuskokemuksia ei vahvista pelkästään se, että omaa, subjektiivista ja tässä tapauksessa karppaajien yhteisön yhteisesti tunnistamaa kokemusta ei uskota asiantuntijoiden puolelta todeksi (tai oikeaksi), vaan myös se, että auktorisoidut asiantuntijat eivät kykene argumentoimaan vedenpitävästi omia näkökantojaan ja joutuvat turvautumaan perusteluihin, kuten 'sadat tutkimukset ovat osoittaneet'. Mikä ei todellakaan ole kovin hyvää argumentaatiota.

Vielä voimakkaammin yhteisöllisyyttä siis vahvistaa se, että syntyy kilpailevat joukkueet – 'Hifki ja Jokerit tai Ruotsi ja Suomi' – joista toinen on altavastaja ja toinen arrogantti 'entinen mestari'. Toisella on resurssit, toisella 'oikea tieto' tai ainakin kokemuseräinen usko.

On hyvin inhimillistä, että ihmiset ja ihmisryhmät, joiden kokemusta ja elämäntapaa vastaan hyökätään, puolustautuvat ja hakevat tukea toisilta 'vääryyden kärsijöiltä'. Näin on syntynyt todella monia tärkeitä vertaiskokemuksen pohjalta syntyneitä vertaisryhmiä, joissa on kasvanut merkittävää vertaisasiantuntijuuttakin.

Karppaus synnyttää toimijuuskokemuksia

On pitkään väitetty, että jälkimodernin ajan hyvinvointivaltio vähentää ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja toisten kaltaistensa elämään. Asiantuntijavaltainen ja siten byrokraattinen hyvinvointivaltio ei kuuntele kansalaistensa (nyk. asiakkaita) ääntä eivätkä esimerkiksi puolueet ja muut kansalaisjärjestöt kykene mobilisoimaan 'kansan ääntä' poliittisiksi päätöksiksi ja suunnan muutoksiksi. Ihmiset passivoituvat, kun toimijuuden mahdollisuudet ovat liian pienet.

Vertaiskokemuksen kautta syntyneet 'yhden asian liikkeet' ovat kuitenkin tulleet ja haastaneet puoluepoliittista järjestelmää ja sosiaalinen media heidän äänitorvena on haastanut perinteisen median. Vaikka mitään suurta vallankumousta ei olekaan tapahtunut, niin ainakin se, että poliittiselle kentälle on syntynyt uusia toimijoita. Tämä on demokratian kannalta pääsääntöisesti myönteinen asia. Mutta etenkin yksilö- ja ryhmätasolla tällainen toiminta on äärimmäisen voimaannuttava kokemus. Sellaisia toimijuuskokemusten juuri tuleekin olla.

Karppaus on varmasti rakentanut monelle oman kokemuksen, vertaiskokemuksen ja osallisuuskokemuksen kautta myös toimijuuskokemuksia, kun oma asiantuntijuus on lisääntynyt ja on päässyt tai joutunut karppaajien 'edusmieheksi' puolustamaan vertaisyhteisöään. Yhä enemmän ja yhä useammin näemmekin erilaisia 'kokemusasiantuntijoita' ainakin mediassa. Heidän uskottavuutensa perustuu moniin tekijöihin, joista vähäisin ei ole se, miten yleistettävissä oleva yksittäinen kokemus voi olla.

Karppauksen aiheuttamien erilaisten kokemusten kirjo on laaja eikä tavoitteeltaan niin yksiselitteinen kuin vaikkapa syöpäsairauteen vaihtoehtohoitoja käyttävien vertaiskokemus, joten karppauskokemuksia ja -kokemustietoa on vaikeampi osoittaa ainakaan kokonaan vääräksi. Syöpäsairaiden lääketieteellisestä hoidosta saatuja tuloksia taas voidaan verrata hyvinkin objektiivisesti vaihtoehtohoitoja käyttäneisiin.

Karppaa vai ei – kokemuksellisen tiedon vahvuus ja sen rajat

Edellä olen pyrkinyt osoittamaan, että karppaaminen on synnyttänyt hyvin erilaisia ja hyvin vahvoja kokemuksia, jotka selittävät erinomaisesti sen attraktiivisuutta. Olen myös pyrkinyt osoittamaan, miksi nuo kokemuksellisuudet ja niistä rakentunut tieto on haastanut melko menestyksellisesti virallisen, auktorisoidun ja ei-kokemuksellisen tiedon.

Toki virallinenkin tieto on kokemuksellista, mutta tässä keskustelussa tätä puolta ei juuri ole nostettu esiin – kukaan ruoka-aineympyrää noudattava ei ole tässä keskustelussa noussut tuomaan esiin kokemustaan siitä ja sen terveellisyydestä, vaikka olisi sen voinut tehdä joku oikeista asiantuntijoistakin.

Kokemuksellinen tieto on myös viralliseen, (lääketieteellisesti) tutkittuun tietoon nähden usein parempaa siinä mielessä, että se on kokonaisvaltaisempaa. Varsinkin kun lääketieteellinen tieto perustuu useimmiten yksittäisten aineiden vaikutuksen tutkimiseen - kuten eläinrasvojen vaikutus (haitalliseen) kolesteroliin - eikä esimerkiksi koko ruokavalion aiheuttamiin kokonaisvaltaisiin (terveys)vaikutuksiin. Kokemustietoa ei siis oikeasti voida tieteellisesti haastaa, koska vastaavia tutkimusasetelmia tiedemaailmassa ei juurikaan kyetä rakentamaan.

Aiemmin viittasin siihen, että terveysvalistajien ja –asiantuntijoiden kannattaisi miettiä, miten sinänsä hyvin perustellut väestötasoiset terveystavoitteet – esimerkiksi ylipainon vastustaminen, jäykät liikunta- ja ravintosuositukset - voivatkin osoittautua kaksi- tai jopa moniteräisiksi miekoiksi.

Tässä rasva- ja karppauskeskustelussa on esimerkiksi ollut ikävää huomata se, että varsinkin ravitsemuksen asiantuntijat ovat joutuneet kerta toisensa jälkeen myöntämään, että laihduttamisessa tärkeintä on ruoka, sen määrä ja laatu, eikä liikunta. Vaikka väite on tosi, kun se todistetaan väestötasoisesti tai isoilla tutkimuksilla, niin se on yhtä aikaa myös epätosi, koska yksittäistapauksissa – ja myös isoilla ryhmillä tai kenellä tahansa - liikunta varmasti laihduttaa, jos energiankulutus vain ylittää energian saannin tason.

Se, että väestötasolla ihmiset syövät enemmän kuin liikkuvat (kuluttavat), todistaa vain sen, että ihmiset eivät liiku tarpeeksi tai sen, että ravinto on tehokkaampaa kuin liikunta tai että tehokkainta on sopiva ravinto ja sopiva liikunta yhdessä, kun puhutaan vain laihduttamisesta eikä muista (terveys)vaikutuksista.

Ikävää tässä on se, että liikunta sidotaan ja on sidottu jo pitkään terveyskeskustelussa kiinni liikaa laihduttamiseen ja sitä kautta ravintoon. Ikään kuin liikunnalla ei olisi terveys- tai muita merkityksiä juuri lainkaan. Kun karppauskeskustelussa keskiöön on pitkäksi aikaa noussut vain syöminen ja ravinto, laihduttaminen ja ruuan terveysvaikutukset, niin liikunta on ikään kuin sysätty hyllylle koko terveyskeskustelusta. Tällä voi pitkällä tähtäimellä olla varsin ikäviä kansanterveydellisiä vaikutuksia elleivät liikuntaihmiset itse osaa olla riittävän ylpeitä ja painottaa liikunnan itsearvoisuutta ja monimerkityksellisyyttä ihmiselle.

Yksiselitteinen laihtumistavoite on tosin tässä karppauskeskustelussa potkaissut nilkkaan myös ravintoasiantuntijoita, jotka eivät ole pystyneet vastaamaan kunnolla karppaajien asettamaan haasteeseen. Jatkossa valistajien tulleeikin tarkentaa ohjeitaan niin, että laihtua pitää 'oikein'. Mikä johtaa taas uusiin ongelmiin, mikä on nähty myös liikunnassa, kun 'oikeita' ja 'tehokkaampia' liikuntaohjeita ja –ohjelmia on maailma täynnä ja samaan aikaan vähän liikkuvien määrä vain lisääntyy.

Tämä artikkelini ei ole pyrkinyt osoittamaan sitä, onko karppaaminen terveellistä vai ei. Sen sijaan olen tuonut esille karppauksen kaltaisten vertaiskokemukseen perustuvien 'liikkeiden' kokemuksellisen voiman, joka tulisi ottaa huomioon hyvinvointiyhteiskunnan nykyisessä ja tulevassa kehityksessä huomattavasti nykyistä paremmin.

Vaikka itse karppaus paljastuisi suureksi huijaukseksi, niin ihmisten kokemuksellisuuksien voimaa ja merkitystä tuo tieto ei vähennä – itse asiassa se vain vahvistaisi käsitystä siitä, miten tärkeää olisi ymmärtää ihmisten omia kokemuksia ja niille annettuja erilaisia merkityksiä. Jos väärä tieto saa aikaan näin vahvan liikkeen, niin miten suuri voima olisikaan liikkeellä, joka perustuisi oikeaan tietoon?

Keskiviikko, 28.12.2011, Arto

Sulkisilta, viimeinen tänä vuonna ja viimeinen ennen lonkkaleikkausta. Sulkapallo jumittaa takareiden ja -puolen lihaksia ja yritän saada nivelet mahdollisimman liikkuviksi ennen leikkausta. Kaikki liikunta ei ole terveystoimintaa enkä itsekään pelaa sulkista terveyssyistä, vaikka se kuntoani kohottaakin ja tukee psykofyysistä hyvinvointiani.

Yksi porukastamme on ollut tyräleikkauksessa ja tulee nyt ensimmäistä kertaa mukaan muutaman viikon tauon jälkeen. Yksi on Kanarialla lomalla, joten saamme nelinpeliporukan kasaan. Meitä on nyt porukassamme viisi, mikä onkin osoittautunut oivaksi ratkaisuksi, sillä joka kerta yksi on ollut poissa.

Ehkä sulkapallo ei ole parasta kuntoutusta leikkauksen jälkeen, mutta todennäköisesti se on fiksumpaa kuin jäädä kotiin lepäämään. Sitä paitsi sulkisilta ei ole missään nimessä vain pelaamista – tutun porukan kanssa on hyvä päivittää ajankohtaiset tapahtumat. Nyt siis 'joulunvietot' ja myrskykokemukset.

Päivällä editoin pari Terveystoimintajärjestäjien ääni –hankkeessa tehtyä artikkelia. Niiden pohjana taas oli hankkeessa Haaga-Helian amk:n Vierumäen yksikössä tehdyt opinnäytetyöt. Terveystoimintajärjestäjien ääni –hankkeessa taas yhtenä perusajatuksena oli kehittää menetelmiä, joilla erilaiset liikkumisen kannalta ongelmalliset ryhmät saataisiin kiinnostumaan liikunnasta antamalla heille mahdollisuus kertoa liikkumisestaan, liikkumisen esteistä ja toiveista liikunnan suhteen.

*Näissä kahdessa artikkelissa eli **Anniina Kleemolan** ja **Päivi Laurilan** työssä kohdepaikkakuntana oli Padasjoki ja sen eläkkeellä olevat ikäihmiset, kun **Eveliina ja Aapeli Markkasen** työssä kohdekuntana oli Lahti ja eläkeikää lähentelevät hoivatyöntekijät. Anniinan ja Päivin menetelmänä oli 'Unelmaterveystoimintajärjestäjien' ja Eveliinan ja Aapelin työssä 'Terveystoimintajärjestäjien'.*

Tuloksissa painottui liikkumisen sosiaalisuus ja kulttuurisidonnaisuus. Padasjokiset toivoivat lisää ryhmäliikuntaa ja vertaisryhmävetäjiä sekä kimpakyytejä. Lahtelaiset suunnittelivat ikäihmisten liikunnan teemapuistoa, toivoivat liikuntavastaavia työpaikoille ja liikuntaseteleitä liikkumisen tukemiseksi. (ks. <http://www.lamk.fi/sosiaalijaterveys/tutkimus/hankkeet/terveystoimintajärjestajien.html> ja <https://publications.theseus.fi>)

Toivotut liikuntamuodot olivat normaaleja liikuntamuotoja, kuten kävelyä, pyöräilyä, hiihtoa, uintia ja erilaista ryhmäliikuntaa. Voi niitä nimittää terveystoimintajärjestäjien, vaikka kaikkia voi harjoittaa sekä kilpailumielessä että erilaisia kokemuksia etsien.

Terveystoimintajärjestäjien onkin tässä suhteessa hiukan hankala termi, koska se ikään kuin viittaa liikuntajärjestämiseen tai -lajeihin, vaikka sen pitäisi viitata liikkumisen tavoitteeseen tai motiiviin. Jokin

liikuntamuoto on toiselle terveystoimintana, toiselle jotakin muuta. Ja eri lajeja voi kaiken lisäksi yksittäinen ihminenkin harjoittaa eri motiivein ja myös eri tavoin.

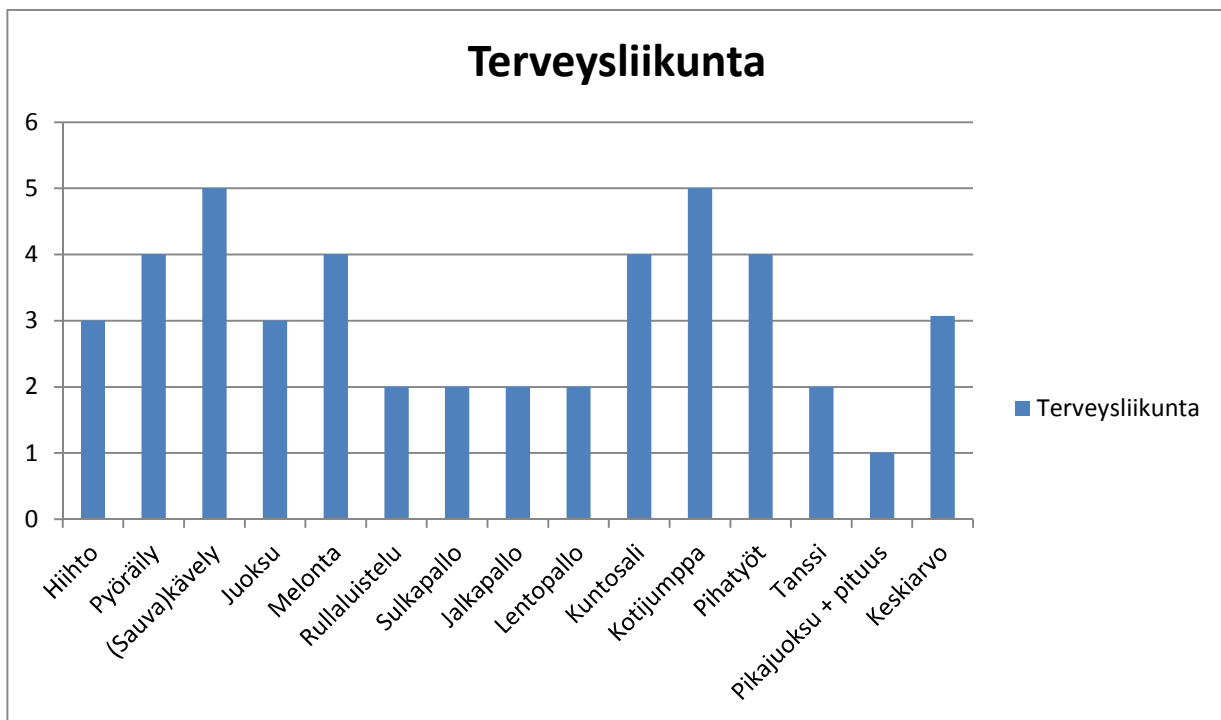
Esimerkki: liikuntaa ja terveystoimintana

Sulkapallo ei ole minulle 'normaalisti' terveystoimintana, mutta toisinaan se voi olla sitäkin. Saattaa olla, että kuntoutus- ja toipilasjaksolla tulen pelaamaan sulkista lähinnä terveydellisistä syistä. Todennäköisesti en silloin hae sen enempää huippukokemuksia kuin –suorituksiakaan.

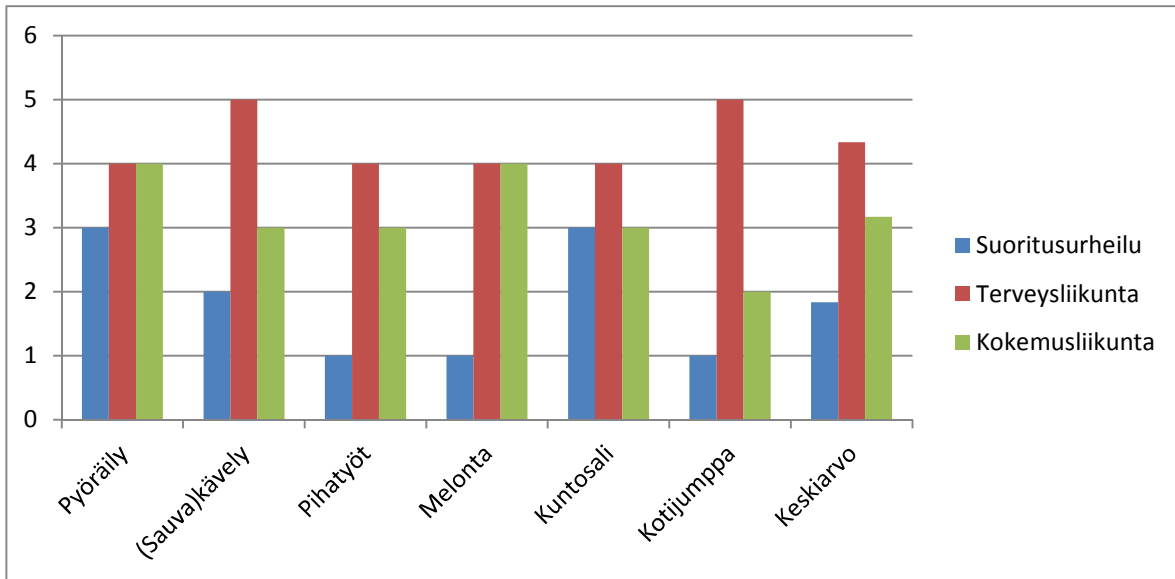
Seuraavassa analysoin ja tulkiten omaa liikumistani tuosta terveystoimintakulmasta. Tulkitta perustuu tekemääni itsearviointiin, jossa arvioin jokaisen vuoden aikana liikumani lajin asteikolla 1...5, kun arviointikohteenä oli se, mikä on oma motiivini harrastaa kyseistä lajia.

Vaihtoehtoina olivat suoritusurheilu, terveystoiminta ja kokemusliikunta. 1 tarkoitti vähäisintä merkitystä ja 5 suurinta merkitystä. Periaatteessa käytössäni olivat siis kaikki arvioinnit välillä 1-1-1 ja 5-5-5. Esimerkiksi sulkapallolle arviointini oli 4 (suoritus) – 2 (terveys) – 4 (kokemus).

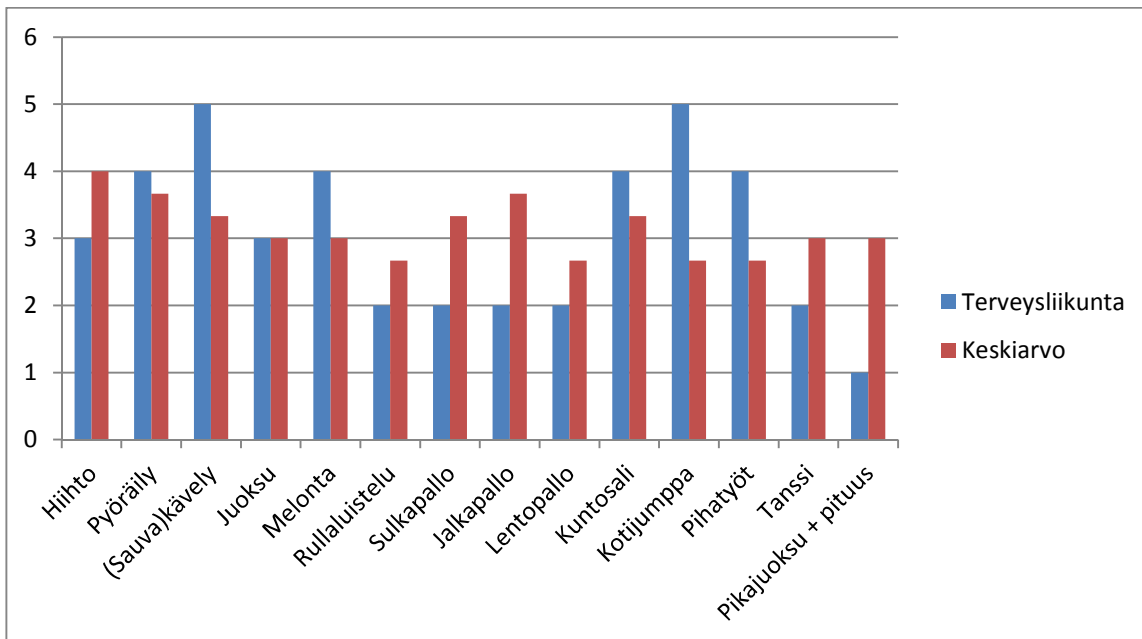
Alla olevasta kuvasta näkyy, mikä merkitys terveystoiminnalla on harrastamissani liikuntamuodoissa.



(Sauva)kävely, kotijumppa, pyöräily, melonta, kuntosalit ja pihatyöt ovat minulle terveystoimintana tärkeitä. Kyseiset lajit eivät kuitenkaan motivoi minua vain terveystoimintana, mikä näkyy hyvin seuraavasta kuvasta.



Terveys ei oikein hyvin sovi suoritusmotiivin kanssa yhteen, vaikka pyöräilyssä ja kuntosalilla suorittaminen motivoi liikkumaan. Sauvakävely ja kotijumppa ovat kaikkein puhtaimmin vain terveystuottoa. Se näkyy myös seuraavasta alla olevasta kuviosta, josta näkee myös sen, että kuudessa liikuntamuodossa eli edellisten lisäksi pyöräilyssä, melonnassa, kuntosalityöskentelyssä, kotijumppassa ja pihatöissä terveystuottoa motivoi minua keskiarvoa enemmän.



Yhteenvetona voi sanoa ainakin sen, että terveystuottoa käsitettä käytettäessä tulisi olla tarkempi kuin mitä tähän asti on julkisuudessa ja osin tutkimuksessakin oltu. Minusta mitään liikuntamuotoa ei pitäisi määritellä yksiselitteisesti vain terveystuottoon – minulla ei esimerkiksi ole yhtään pelkästään terveystuottoa harjoitettua lajia. Joillakin kyllä on jokin sellainen laji, mutta kukaan itsearviointin tehneistä ei vielä ole harrastanut liikuntaa yksinomaan terveystuottoa.

Terveystuottoa edistää tietysti sellainenkin liikunta, jota ei harrasteta terveystuottoa. En kovin mielelläni alkaisi kuitenkaan pitää parempana sellaista liikuntaa, jota harrastetaan ikään kuin 'terveys edellä'.

Tällaista henkeä olen kuitenkin ollut huomaavinani aika yleisesti julkisessa puheessa. 'Rankkoja' tai tapaturmaherkempiä lajeja ei suositella esimerkiksi ikääntyneille.

Se on ihan oikein, että mahdollisuuksia (terveys)liikuntaan tai pikemminkin tavallisten ihmisten arkiliikuntaan lisätään huomattavastikin, mutta se ei tarkoita yksilötasolla sitä, että ihmisten tulisi harrastaa vain 'terveysliikuntalajeja'.

Edellinenkin pikkuruinen tarkastelu osoittaa sen, että yksittäinen ihminen liikkuu monista eri syistä jopa samaa lajia harrastaessaan. Se osoittaa vahvaa 'liikuntasuhdetta', kun liikkumisella on monia ja päällekkäisiäkin merkityksiä. Liikuntaneuvojien tulisi tämä ainakin muistaa, sillä ei ole hyväksi liikuntakulttuurille eikä neuvontatyölle, jos sen laajaa merkitysmaailmaa kavennetaan, vaikka syy olisi hyväkin.

Torstai, 29.12.2011, Arto

Kävin tiistaina urheilukaupassa katsastamassa tarjouksia. Yleensä en osta mitään urheiluvälinettä tai -vaatetta ns. normaali hinnalla. Nyt käteen ei itselleni jäänyt yhtään vaatekappaletta, tyttarelle sentään ostimme uuden hiihtopuvun 'hyvään hintaan'.

Se täytyy sanoa, että nykyiset urheilutekstiilit – 'tekniset kuteet' – ovat kyllä paljon parempia kuin 1900-luvun vaatteet. Yhtäkin urheilupaitaa olen pitänyt lähes joka päivä kymmenen vuoden ajan (ja ajatelkaa, miten monta kertaa se on kestänyt kuluttavaa hikeä ja tuhansia pesukertoja), ja se on lähes uuden veroinen. Siksi nytkin saatoin jättää vaateostokset väliin. Sen sijaan mukaan lähti uusi jumppanauha.

Tänään sitten testasin tuota jumppanauhaa, joita minulla on toki ollut aiemminkin. Joku on hävinnyt, joku mennyt poikki. Nauhajumppa olikin sitten tälle vuodelle uusi liikuntakokemus. Aika kiva, itse asiassa.

Keksin uusia liikkeitä vaikka kuinka paljon, nauha on siinä mielessä hyvä väline luovalle mielikuvitukselle. Ajattelin myös, että voisin käyttää sitä lonkkaleikkauksesta toipumisessa vaikkapa sängyllä maata... puoli tuntia kuitenkin riitti. Ehkä olisin ryhmässä jaksanut kauemmin.

Aikaa jäi sitten pienelle vuoden lopun inventaariolle, jonka kohteena oli liikuntapäiväkirjani. Esittelen siitä tänään joitakin pääpiirteitä – syvemmät analyysit ja tulokset jäävät myöhemmäksi.

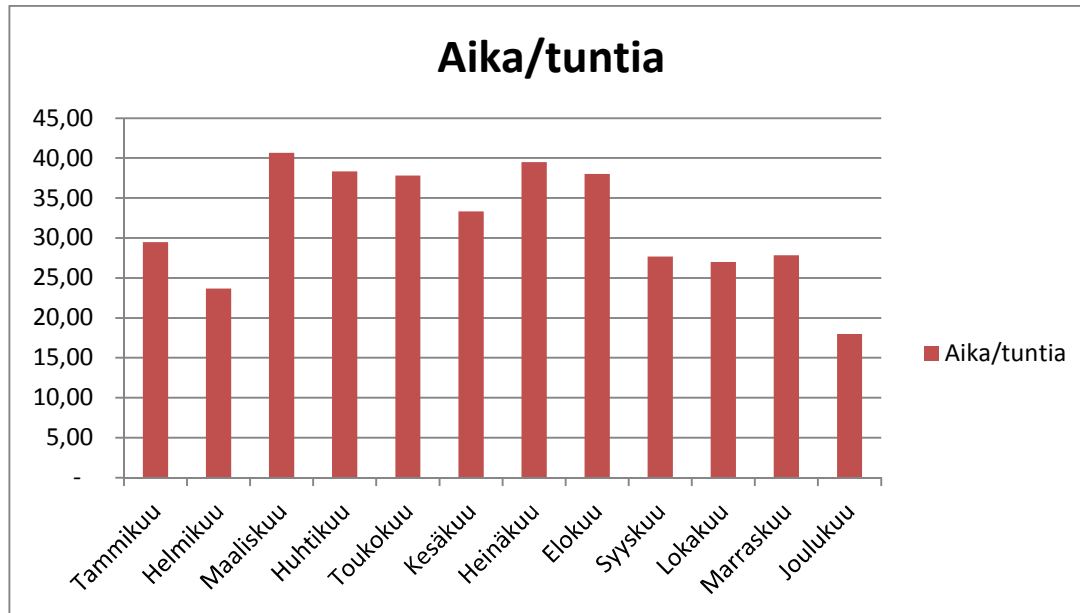
Yhden vuoden liikunta-analyysi ja -tulkinta

Määrällisesti vuoden 2011 liikkumiseni voi kiteyttää vaikka seuraavaan taulukkoon, josta näkyy kokonaisliikuntamääräni minuuteissa (22880 min) ja tunneissa (381,3 tuntia). Se merkitsee reilua seitsemää tuntia viikossa ja vähän yli tunnin päivässä. Kilometrejä kertyi yhteensä 2040 km, joka on vajaa 40 km viikossa ja noin 5,5, km päivässä.

Vuosi 2011	
Aika/min	22880
Aika/tuntia	381,3
Tuntia/vko	7,3
Tuntia/vrk	62,68
Matka/km	2040
Km/vrk	5,589

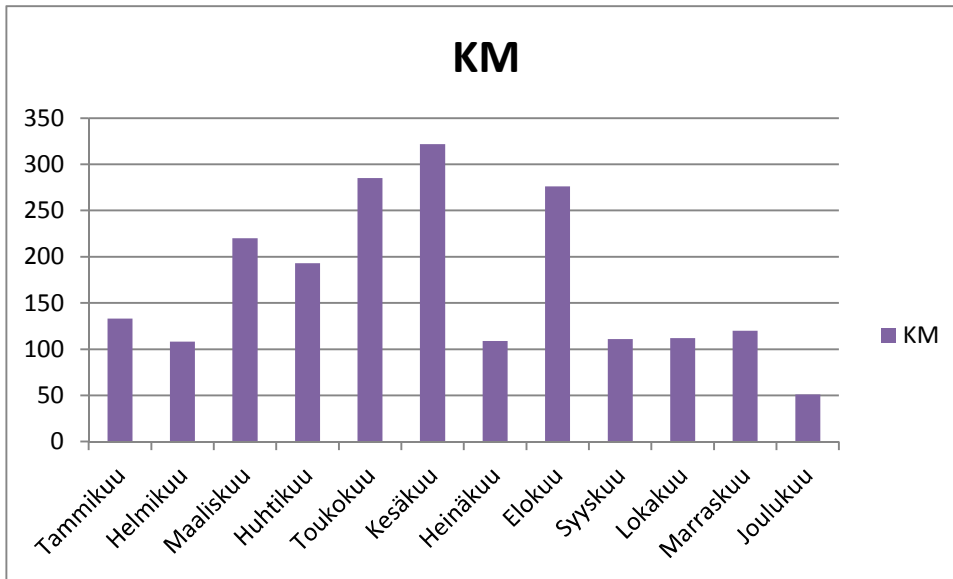
Tuo määrällinen yhteenveto kertoo tietysti aika paljon, mutta nuo luvut eivät itselleni olleet mitään yllätyksiä. Pystyin seuraamaan excel-taulukostani reaaliaikaisesti minuutti- ja kilometrimääriä, joten olen lopulta aika tyytyväinen lopputulokseen, joka tosi on kilometrien osalta huonoin viimeisten kuuden vuoden aikana (palaan tähän myöhemmin).

Katsotaan edelleen, miten liikkumiseni jakautui vuodenaikojen ja kuukausien tasolla.



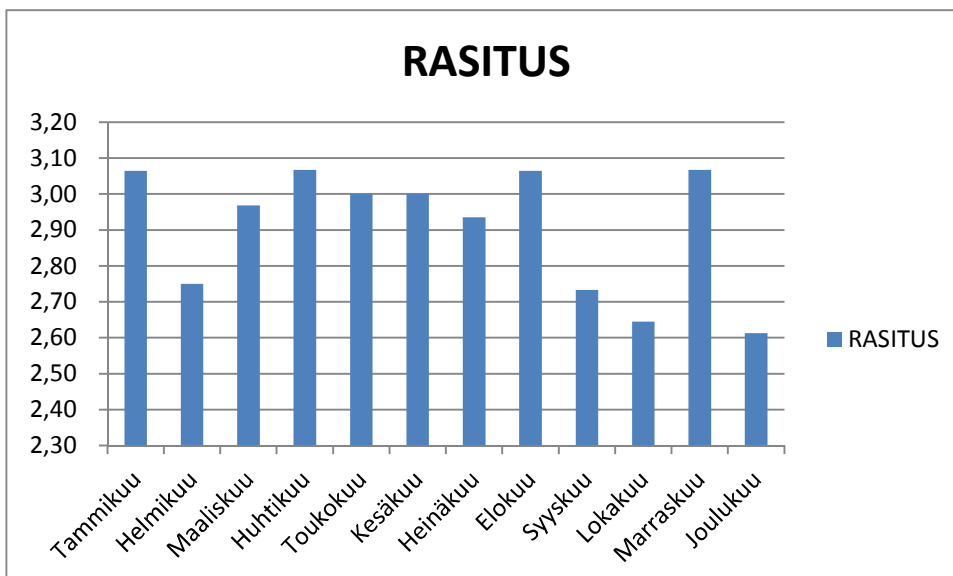
Tässä suhteessa tarkastelu tuo jo itsellenikin yllättäviä tuloksia. Oma näppituntumani on ollut, että aktiivisimpia liikuntakuukausiani ovat helmi- ja maaliskuu ja sitten syys- ja lokakuu. Viime vuonna vain maaliskuu piti pintansa. Olen myös kuvitellut, että heinäkuu ei olisi kovin aktiivista liikunnan suhteen (täytyykin myöhemmin tarkastella lähemmin muita vuosia, voihan olla, että käsitykseni on ollutkin väärä).

Tuo käsitykseni on tietysti voinut perustua myös siihen, että ajattelen ja tunnen eri liikunnat eri tavoin. Katsotaan siis, miten liikkuminen jakautuu, kun en tarkastele liikuntaan käytettyä aikaa, vaan taitettuja kilometrimääriä. Tällöin tietysti lajeina ovat tarkastelussa vain hiihto, pyöräily, kävely-juoksu (joskus melonta, rullaluistelu jne.).



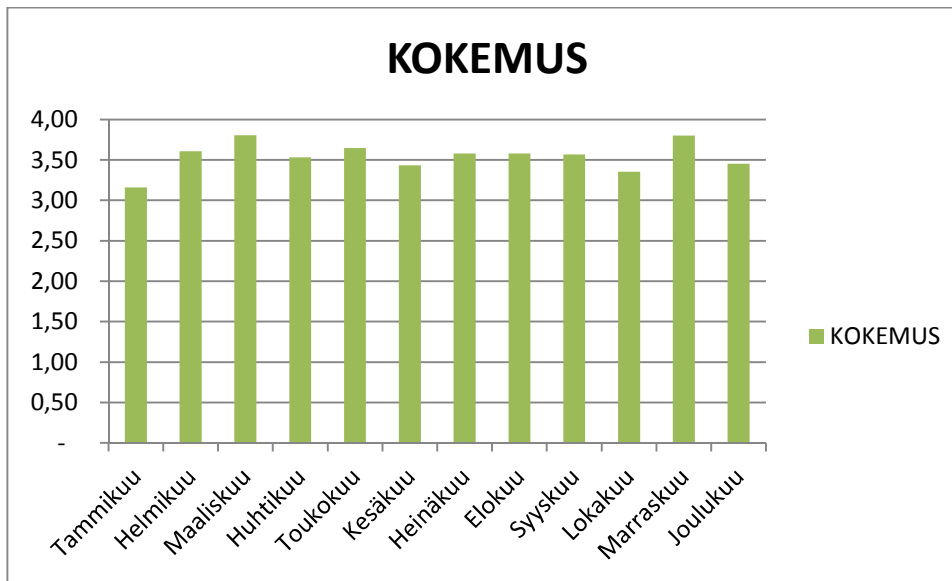
Kuvio muuttuu jonkin verran; nyt ykkösenä on kesäkuu, kakkosena toukokuu ja kolmantena elokuu eli pyöräilykuukaudet. Maaliskuu selittyy hiihdolla ja huhtikuu myös pyöräilyllä ja lenkkeilyllä. Vaikka oli erittäin hyvä lumitalvi, niin tammi- ja helmikuussa oli paljon huonoja hiihtosäitä – liikaa lunta tai liian kylmää. Syyskuussa oli myös runsaasti sadepäiviä, joka esti työmatkapyöräilyn. Taisin tehdä myös etätöitä syyskuussa.

Aika jännää, miten liikuntaan käytetty kokonaisaika näyttää liikkumisesta jonkin verran toisenlaisen puolen kuin mitä perinteinen 'hiihtokortti' tai vaikkapa pyörän kilometrimittari näyttäisi. Mutta kuvio muuttuu itse asiassa vielä muutaman kerran, kun otetaan kuvaan mukaan liikunnan koettu raskaus.



Nyt ykkösesiksi ovat nousseet marras-, huhti-, tammi- ja elokuu, joista huhti- ja elokuu olivat aktiivisia liikkumiskuukausia, kun tammi- ja varsinkin marraskuu olivat tässä suhteessa huonoimpia. Joko liukuun silloin voimakkaammalla teholla tai sitten liikunta vain tuntui raskaammalta. Kummatkin seikat selittävät asiaa.

Kun nyt otetaan eri näkökulmia esiin, niin nostetaan vielä liikunnan kokemuksellisuus, jota olen arvioinut päivittäin 1...5 –asteikolla (huono-hyvä). Tuo kuvio näyttää tältä.



Maaliskuu ja marraskuu ovat kärjessä – siis kevään ihana hiihtokuukausi ja syksyn synkein kuukausi. Liikunta voi siis olla kokemuksellisesti mukavaa eri olosuhteissa ja eri syistäkin varmaan.

Yhteenvetona voi sanoa, että vuoteni jakautuu erilaisiin kausiin sen mukaan, mitkä liikuntamuodot ovat pääosissa. On kevättalven hiihtokausi, loppukevään ja alkusyksyn pyöräilykaudet ja loppusyksyn lihaskunto- ja palloilukausi. Kesällä pihatyöt, puutyöt ja talvella lumityöt lisäävät lihaskuntoharjoittelun määrää (voisi ne tietysti muutenkin luokitella, kuten hyötyliikunnaksi). Kävely tai juoksi sekä sulkapallo pysyvät mukana melkein koko vuoden. Sää selittää eniten sitä, menenkö hiihtämään, pyöräilemään vai kävelenkö/juoksenko.

Tärkeätä varmaan onkin se, että eri vuodenaajoille löytyy sopivia liikuntamuotoja, ettei liikkumiseen tule sen takia pidempiä taukoja. Itse kannatan monipuolisuutta, mutta miksei sitä voi juosta, kävellä tai pyöräillä koko vuottakin. Olen kokenut ehkä vaikeimmaksi monipuolisen lihaskuntoharjoittelun valoisaan vuodenaikaan. Teen tosin aina kävelylenkeilläni lihaskuntotreeniä metsään rakennetuilla telineillä ja jumppaan kotona, mutta ikääntyessä tätä ja venyttelyä kyllä kaipaisi enemmänkin.

Rasitus- ja kokemuservioinnit ovat nekin mielenkiintoista luettavaa, vaikka ne kovin subjektiivisia ovatkin. Huomaan, mitkä liikuntamuodot ovat minulle kokemuksellisesti tärkeimpiä, mutta huomaan senkin, että liikuntalajit eivät yksikseen selitä näitä lukuja. Arvioita pitäisi katsoa vähän tarkemmin ennen kuin uskallan sanoa, mitä niiden takana oikein on. Usein hyvä fiilis ei johdu edes itse liikkumisesta, vaan kyse on kokonaisuudesta. Sinä päivänä on voinut sattua jotakin muuta kokemuksellisesti merkittävää tai liikunta on voinut piristää muuten alakuloista oloa.

Rasituksessa on hiukan sama juttu, vaikka siinä selitys liittyy myös sekä liikuttuun aikaan että liikkumisen tehoon. Ts. sekä tosi pitkät lenkit että lyhyet, mutta tehokkaat pelit tai salityöskentelyt ovat nostaneet rasitusmittarit kaakkoon. Mutta yhtä hyvin selittäjänä näyttäisi olevan se, että aloittaessani uuden lajin harjoittelun, se tuntuu aluksi raskaalta – tammikuussa hiihto, huhtikuussa pyöräily ja marraskuussa lihaskuntotreenit rasittavat tottumaton enemmän kuin sitten myöhemmin.

Kannustan tekemään ainakin yhden vuoden ajan liikuntapäiväkirjaa. Sen avulla oppii liikkumisestaan ja itsestäänkin – ja ympäristöstään – uusia, mielenkiintoisia asioita.

Perjantai, 30.12.2011, Arto

Viimeisiä päiviä viedään tätäkin vuotta 2011. Aika pitkältä tuntuu, niin paljon on ehtinyt tapahtumaan ja joitakin isoja muutoksiakin on tapahtunut. Sukupolvien kierto on tullut siihen vaiheeseen, että edeltävästä sukupolvesta muutamat läheiset vaihtoivat maalliset lenkkipolkunsa taivaallisiin vastaaviin. Toisaalta uusi sukupolvi on myös juossut elämäämme lapsenlapsen muodossa oikein toden teolla.

Liikuntaa ja urheiluakin olen saanut miettiä, koska urheilijasetäni kuoli kevättalvella 86 vuoden iässä. Hän oli kansallisen tason hiihtäjä 1950-luvulla, vaikka ei suurkisoihin sitten lopulta päässytäkään. Etelä- tai pikemminkin Suur-Savossa kuitenkin varsin tunnettu tekijä, vaikka siellä hiihtivät samaan aikaan myös Kolehmaisena Eero, Hämmäläisen Kalevi ja Tiaisena Arto. Kirjoitin Kaunon, 'Kape-sedän', hautajaisiin pitkän muistopuheen, jossa muistelin ja analysoinkin hänen ja isäni hiihtosaavutusten symbolista merkitystä meille nuoremmille. Se ei ollut vähäinen.

Symboliikkaa liittyi kuolemaankin. Olin Ounas- ja Pallastuntureiden välisessä luonnonkauniissa Nammalakurussa hiihtämässä, kun katkaisin huolimattomuuttani sauvani ottaessani tukea latu-uran ulkopuolelta. Paluumatkalla sain toisenkin sauvani poikki ja hiihdin loppumatkan sauvoilla. En muista koskaan ennen katkaisseeni kahta sauvaa samalla retkellä, yhden kerran meni sauvan kärki poikki. Harvinainen tapaus siis. Autolle sain viestin Kapen poismenosta.

Tänään kävelimme Airan kanssa Fazerin lenkin ja muistelimme vuoden tapahtumia – iloja jos surujakin. Etäisyyttä on vielä liian vähän, että niistä osaisi sanoa mitään lopullista. Prosessit ovat niin kesken. Sen voi kuitenkin sanoa, että kävely- tai hiihtolenkki on hyvää terapiaa. Luonnossa kävellessä pystyy jäsentämään asioita aivan eri tavalla kuin pöydän ääressä tai ystävien kanssa. Ajatus muistikirjoituksestakin syntyi surullisesta, pitkästä lenkistä, jonka aikana oli hyvä rauha miettiä mennyttä ja sen merkitystä...

Osittain minun liikuntapäiväkirjanikin, jota olen pitänyt muutaman vuoden, juontaa juurensa siihen, että omia asioita piti pohdiskella enemmän ja syvemmin. Mutta silti niin, ettei niiden vyyhtiin kokonaan sekoitu. Liikuntapäiväkirja antoi silloin – ja tietysti sen jälkeenkin - jäsennyttä elämään ja myös ohjasi ulos ajattelemaan asioita kirkaammin. Tai ainakin liikkumisesta saatava nautinto tai räsitus tai läsnäolo vahvisti itseä eri tavoin kuin surussa möyriminen tekisi. Liikuntapäiväkirjan pito motivoi liikkumaan, vaikka aina ei olisi jaksanutkaan...

Katsaus liikkumiseeni 2006-2011

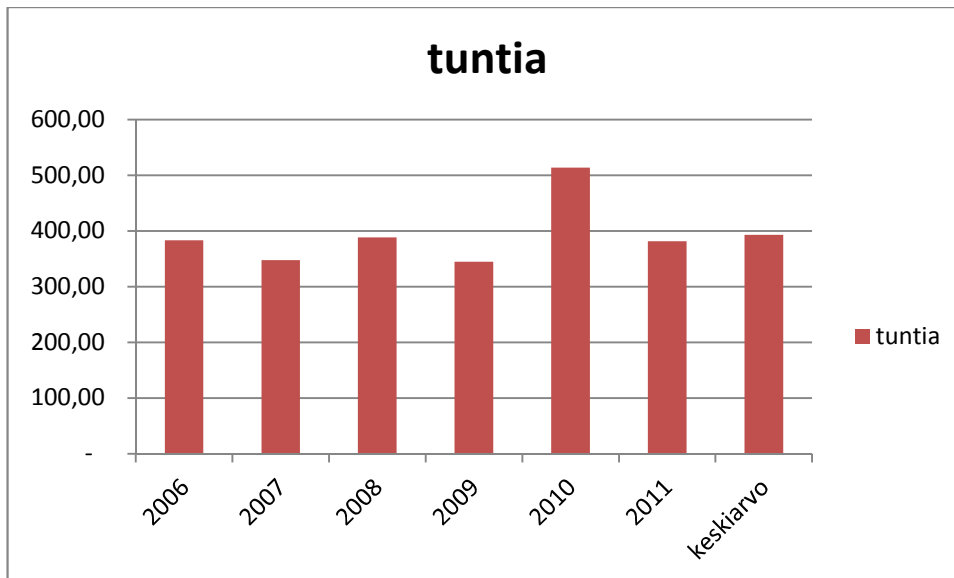
On varsin mielenkiintoista ja opettavaistakin tehdä analyyseja ja tulkintoja (omasta) liikkumisestaan. Lähtökohtanaan liikuntapäiväkirjan pidossa voi pitää sitä, että ihmisten on hyvin vaikea muistaa tarkasti, miten paljon, mitä liikuntamuotoja ja millä intensiteetillä he sitä tekevät. Sen vuoksi varmaan erilaiset sykemittarit ja 'liikuntatietokoneet' ovat niinkin suosittuja kuin ovat.

Itse en jaksa sykemittaria tai matkamittareita käyttää kuin jonkin aikaa. Tunnen riittävällä tarkkuudella syketasoni ja matkat, jotka liikun. Kellosta näen liikkumiseen kuluneen ajan. Mutta en siis missään nimessä vastusta näitä mittareita, koska niiden avulla – jos niitä tietoja tallentaa – saa hyvän kuvan päivittäisestä, viikoittaisesta, kuukautisesta ja vuosittaisesta liikkunnastaan.

Minä olen käyttänyt vain yksinkertaista excel-taulukkoa, joka on riittävän tarkka ja luotettava jokamiehen liikuntapäiväkirja. Sen avulla voi myös tehdä erilaisia yksinkertaisia yhteenvetoja liikkumisestaan, joista tässä nyt muutamia esimerkkejä. Ilman päiväkirjaa ja toisaalta noita muutamia laskutoimituksia olisin jäänyt vaille näitä aika mielenkiintoisia tietoja omasta liikkumisestani. En ainakaan olisi voinut niitä mitenkään empiirisesti perustella.

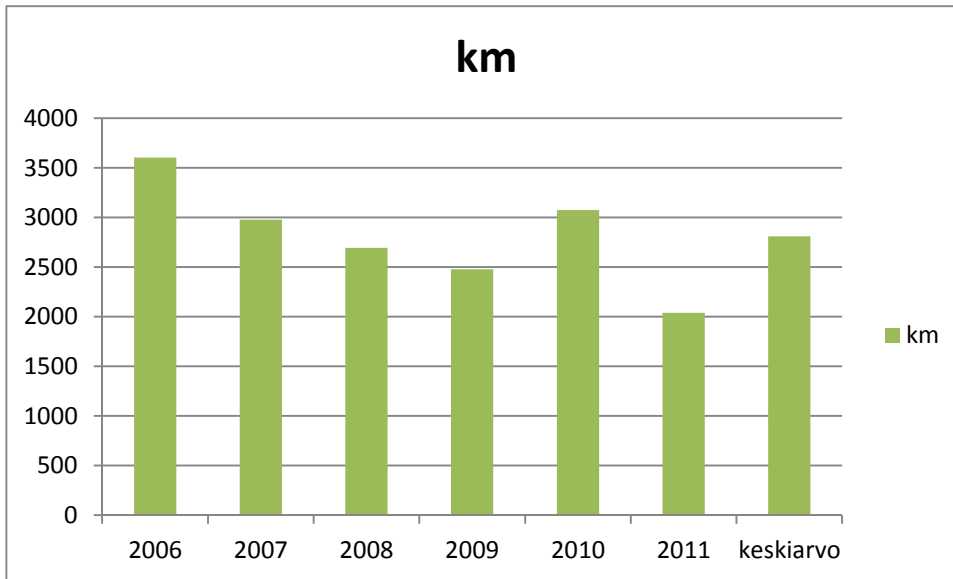
Mitä liikkumisen määrät – tunnit ja kilometrit – kertovat liikkumisesta

Alla kuuden viimeisen vuoden saldot eli ensin liikuttut tuntimäärät ja sen alla liikuttut kilometrit.



Vuosittaiset tuntimäärät ovat aika tasaisia. Keskiarvo on 393 tuntia, jota tosin nostaa tuo vuosi 2010, jolloin ylsin 514 tuntiin. Muut vuodet ovat 344 ja 383 tunnin välissä. Keskimäärin siis tunti päivässä on tullut liikuttua aika tasaisesti joka vuosi, vaikka kuukausien välillä onkin melko suuriakin eroja.

Alla vuosivertailu liikuttujen kilometrien perusteella. Kuva liikkumisestani muuttuu jonkin verran toisenlaiseksi.



Vuodetkaan eivät ole sisaruksia keskenään, vaikka itsestäni tuntuu, etten nyt niin kovin paljon ole muuttanut liikkumistottumuksiani. Tuntimäärissä eroa ei paljon ollutkaan, mutta kilometrimäärät kertovat jo paremmin liikkumiseni painopisteissä tapahtuneista pienistä, mutta selvistä muutoksista.

Vuodet 2006 ja 2007 olivat 'pyöräilyvuosia', jolloin kilometrejä kartutti myös melontaharrastus. Kaksi seuraavaa vuotta voisi luokitella kävely- ja juoksuvuosiksi, kun taas vuosi 2010 oli hiihto- ja palloiluvuosi. Viime vuotta voisi kuvata lihaskunto- ja pihatyövuodeksi.

Kestävyyslajit olivat pääosassa viitisen vuotta sitten, sen jälkeen kiinnostuin yleisurheilusta pariksi vuodeksi eri syistä (siitä myöhemmin) ja vuonna 2010 jalkapallosta sekä tanssista (näidenkin taustalla omat historiansa). Viime vuoden lihaskuntopainotteisuuteen vaikutti varmaan eniten löydetty lonkan kuluma, joka esti rajumman liikkumisen.

Vuosivertailu on ainakin yhtä mielenkiintoista kuin kuukausivertailu. Erot eri vuosien kanssa tulevat näkyviksi ja huomaa, miten liikkumisen orientaatiot saattavat muuttua, vaikka vuosittainen liikunnan määrä pysyisi lähes vakiona. Eri lajien harrastaminen muuttaa tietysti myös ihmisen kokemuksia ja niitä yhteisöjä, joissa liikkuu.

Osallistuminen vuosikausien tauon jälkeen kilpaurheiluun, ensin yleisurheiluun ja sitten jalkapalloon, muutti suhtautumistani niihin lajeihin radikaalisti. Opin tuntemaan itselleni tuntemattomia ihmisiä ja heidän outoja tapojaan.

Veteraaniyleisurheilijoiden paneutuminen tekemiseensä tekee minun edelleenkin vaikutuksen – kaikkiin kisoihin valmistaudutaan, kuten MM-kisoihin. Jalkapalloilijoiden 'poikamaisuus' ja leikkisyys säilyy, vaikka takana olisi kuusikymmentä pelivuotta. Se on oikeasti aika ihmeellistä.

Olen onnekas, kun olen saanut kokemuksia liikkumisen erilaisista maailmoista. Se on lisännyt omankin liikkumisen merkityksellisyyttä.