

Liikkuminen ja urheileminen on kokemuksellista toimintaa – katsaus tutkimushistoriaani

Liikunta on kokemuksellista toimintaa, sen kaikki voinevat allekirjoittaa. Tein liikuntasosiologian pro graduni *Urheilu kertomuksena* (1990) pääasiassa omia leikki-, liikunta- ja urheilukokemuksiani hyödyntäen ja tulkitsin näitä kokemuksiani erilaisia teorioita käyttäen. Opin, että omat kokemukseni olivat erilaisia lapsuuden leikeissä, nuoruuden hiihtoharrastuksessa tai myöhemmin jalkapallourallani tai kuntoliikuntaa harrastaessani.

Tekemisen ja kokemisen konteksti eli vaikuttava ryhmä – ne 'tärkeät toiset', joista sosiologiassa puhutaan – merkitsi aika paljon siihen, miten kokemukseni ymmärsin ja tulkitsin. Lapsena tai nuorenaakaan tätä ei usein ymmärrä tai ei edes halua hyväksyä, mutta niin se vain on. Leikkiessäni tärkeintä olivat vaikkapa lempeä kisailu, kun pelasimme 'purkkista', 'kirkonrottaa', 'maata' tai vaikkapa 'viimeinen pari uunista ulos' –leikkejä, joissa ei niinkään haettu voittajaa kuin sitä viimeiseksi jäänyttä.

Otimme myös erilaisia rooleja: 'olisiks sää vaikka tää ja mä olisin sitte tää'. Silloin hiihdin kuin *Mäntyranan Eero*, *Tiaisen* tai *Koiviston Arto* – jälkimmäiset myös siitä syystä, että meillä oli nimessäkin jotain samaa. Jalkapallossa näyttelin *Johan Cruyffin* tyylikkyyttä tai *Jairzinhon* taituruutta, vaikka kaverit tekivätkin minusta pikkuväkkärä *Archie Gemmillin*, joka ehkä olisikin ollut minulle sopivampi roolimalli. Hyppyrimäessä liisimme huimasti muutaman metrin, mutta silti mielessä olivat *Veikko Kankkosen*, *Björn Wirkolan* tai *Jiri Raskan* TV:stä nämemämme upeat hyppy.

Gradun pohjalta ymmärsin, että omat liikunta- ja urheilukokemukseni ovat varsin monitulkintaisia. Joku katkera pettymys saattoi myöhemmin osoittautua hyvinkin merkitykselliseksi ja jopa 'onnelliseksi' johdatukseksi. Ehkä minusta ei kuitenkaan olisi tullut *Pasi Rautiaista* tai *Atik Ismailia*, vaikka silloin aikoinaan futiksen katkera lopettamispäätös tuntuikin niin epäoikeudenmukaiselta. Ilman ikäviä kokemuksiani urheilukentillä en olisi ehkä osannut löytää itselleni parhaiten sopivaa elämänuraa. Ilman ikäviä kokemuksia eivät ole jääneet jalkapalloammattilaisiksi päätyneet Pasi tai Atikkaan, mutta hyvä ura on heillekin onneksi löytynyt.

Mutta ilman hienoja hetkiä monissa eri joukkueissa yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi tai ilman upeita onnistumisia hiihtoladuilla kuin pelikentilläkin en ehkä samalla tavalla rakastaisi liikkumista ja pelaamista. Minusta tuli minä liikkuessani ja urheillessani tai ainakin sen jälkeen, kun olin tehnyt graduni eli olin pohtinut, mitä liikkuminen ja urheileminen oli minulle siihen astisessa elämässäni merkinnyt.

Edelleenkin en tunne myötähäpeää lukiessani noita yli 20 vuotta sitten sydänverellä kirjoittamiani tarinoita, vaikka nyt osaan niitä tapahtumia ehkä vieläkin tarkemmin analysoida ja tulkita. Narratiivinen tutkimusmenetelmä, jossa kohdetta kuvataan tiheästi ja läheltä sellaisena kuin se tapahtumahetkellä koetaan, antaa yhä uudelleen luettunakin uusia oivalluksia ja materiaalia ymmärtää sen hetkistä maailmaa. Gradun jälkeen olin tavallaan 'toinen mies' – opinnäytteessäni olin oppinut vahvasti jotakin uutta itsestäni ja maailmasta. Ja varsinkin niistä käsitteistä, joilla saatoin liikkumistani paremmin ymmärtää.

Ymmärryksestä sovelluksiin: miten ihmiset saataisiin liikkumaan?

Graduprosessin jälkeen mietin, miten saisin houkuteltua ihmiset mukaan kertomaan omia liikkumistarinoitaan ja analysoimaan niitä. Olenkin kerännyt tällaisia liikunta- ja urheilukokemuksia ja tarinoita hyvin erilaisilta ryhmiltä useissa eri projekteissa. Tällöin olen kuitenkin ollut itse tutkijana

tehdn toisten tarinoista tulkintoja (mm. lisensiaatintyössäni 1996 ja väitöskirjassani 2002). Sekin on erinomaisen tärkeää. Viime vuosina olen kuitenkin yhä uudelleen pohtinut sitä, miten saisin ihmiset itse itsensä tutkijoiksi, koska tuntuu siltä, että tutkimusten tulokset ja tulkinnat eivät palaudu ihmisille itselleen heitä arjessa hyödyttäväksi tietämykseksi.

Harvat 'tavalliset ihmiset' tai edes alan ammattilaiset lukevat tutkimusartikkeleita tai opinnäytteitä. Ja vaikka lukisivatkin, niin tieteellinen teksti ei ole tehty sitä varten, että se vaikuttaisi lukijaan. En usko, että ravintotieteilijä voi kovin hyvin suoraan vaikuttaa ihmisiin yhtä vähän kuin liikuntatieteilijäkään. Julkisuudessa vellova ruokakeskustelu on siitä hyvä esimerkki, jos kohta kiistely siitä, mikä on tehokkainta liikuntaa, on yhtä hyvä – huono – esimerkki tiedon ymmärtämisen ja välittymisen, mutta myös tiedon tekemisen ongelmista.

Miksi ei tutkita paremmin sitä, miksi ihmiset syövät mitä syövät tai miksi he liikkuvat tai ovat liikkumatta? Se, että tiedetään kapea-alaisesti tiettyjen ruoka-aineiden (epä)terveellisyys tai erilaisten liikkumismuotojen hyödyt ja haitat, ei kerro elävästä elämästä oikeastaan paljon mitään. Ja sitähan tässä pitäisi ymmärtää.

Tutkimus suuntaa tuotteensa toisille tutkijoille eikä voi olla paljonkaan kiinnostunut siitä, miten tutkittujen tai yleisemminkin ihmisten elämään vaikutettaisiin. Toki olen muiden tutkijoiden muassa kirjoittamisen lisäksi opettanut ja luennoinut tutkimusaiheistani paljon, mutta silti tuntui etten ollut tehnyt tarpeeksi. Miten siis saisin ihmiset pohtimaan liikkumistaan ja näin tajuamaan syyt siihen, miksi liikkuu tai löytämään uusia syitä liikkumiselleen.

Käsityksenihän on, että julkisuudessa ei puhuta kovinkaan paljon 'oikeista asioista' tai 'oikeista merkityksistä', vaan lähinnä siitä, miten pitäisi liikkua, jotta pysyisi kunnossa tai laihtuisi. Tai miten tehokasta liikunnan pitäisi olla ja mikä liikuntamuoto on tehokkainta. Uusia liikuntamuotoja ja –välineitä kehitetään tukemaan sellaisia ihmisiä, joilla tuntuu olevan kiire tekemään joitakin muita mahdollisesti tärkeämpiä asioita kuin liikunta.

Itse kysyn: miksi liikkumisen pitäisi olla tehokasta ja miksi kunnan pitäisi nousta nopeasti ja liikakilojen kadota ennen kesälomia? Eikö liikkumista pitäisi 'tykätä', melkein rakastaa, jotta liikkumisesta tulisi hyvä tapa, mukava rutiini ja asia, joka on niin merkityksellistä, että siihen haluaa käyttää aikaa ja energiaa? Elämässä monet asiat ovat merkityksellisiä, mutta on myös niin, että yksi asia – liikunta – voi olla hyvin monin eri tavoin merkityksellistä. Tässä on blogisivujeni idea pähkinänkuoressa: tutkin, miksi ihmiset liikkuvat ja kerron sen blogieni lukijoille.

Miksi näitä sivuja tarvitaan?

Näihin liikkumista ja hyvinvointia edistäviin seikkoihin olen paneutunut viimeisten noin kymmenen vuoden aikana mm. toimiessani ensin *Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan laitoksen* (Pajulahdessa) ja myöhemmin *Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen* yksikössä tutkijana ja (tunti)opettajana. Liikunnanohjaajaopiskelijoiden (liikunta)sosiologian, tutkimustyön ja opinnäyteohjauksen opettajana olen huomannut sen valtavan kiinnostuksen ja tarpeen, mikä erityisesti aikuisopiskelijoille on työkokemuksen mukana syntynyt, ymmärtää paremmin ohjattaviaan, asiakkaitaan tai valmennettaviaan.

Opetusta on valitettavasti liian vähän, jotta voisimme yhdessä asiaa viedä eteenpäin opiskelujen puitteissa (opetusta on aina liian vähän). Siksi olen nämä blogisivutkin tehnyt, että voisimme jatkaa opiskelua ja aiheen kehittelyä näin virtuaalisesti mielenkiintoisten tuntien jälkeen. Kiitänkin tässä vuolaasti kaikkia opiskelijoitani, joilta olen saanut runsaasti käytännön tietoa oman rajallisen

tietämykseni täydennykseksi. Teidän oppimispäiväkirjanne ja käymämme keskustelut ovat avartaneet valtavasti ymmärrystäni aiheesta.

Samana sovelluskysymyksen parissa olen työskennellyt myöskin *Ikäinstituutissa*, jossa olemme kehittäneet menetelmiä – hyviä käytäntöjä - ikäihmisten liikunnan tai yleisemmin hyvinvoinnin tukemiseksi. Liikunnan, kulttuurin ja vapaaehtoistoiminnan tiedetään lisäävän ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja jopa elinikää, mutta silti emme ole tarpeeksi hyvin onnistuneet juurruttamaan em. harrastuksia ihmisten arkeen. Näistä aiheista olen luennoinut ympäri Suomea parin viime vuoden ajan. Varsinkin pohdintani siitä, miksi ihmiset harrastavat liikuntaa, kulttuuria tai vapaaehtoistoimintaa, ovat saaneet runsaasti vastakaikua kentällä.

Vielä en tiedä paljonkaan varmaa, mutta sen verran kuitenkin, että uskallan jakaa epävarmuuteni tämän sivun lukijoiden kanssa. Tässä asiassa varmuus on sitä, että saamme yhdessä entistä useamman harrastamaan liikuntaa, kulttuuria tai vapaaehtoistoimintaa. Näillä sivuilla keskitytään eniten liikuntaan, mutta luulen, että osittain samat käsitteet ja näkökulmat sopivat myös kulttuurin tai vapaaehtoistoiminnan tarkasteluun.

Jos näistä näkökulmista ja käsitteistä on apua liikkumisen parempaan ymmärtämiseen ja sitä kautta liikkumisen merkityksellistymiseen ja ihmisten liikuttamiseen, niin sivut ovat täyttäneet tarkoituksensa. Jokainen ihminen on yksilö ja siksi näillä sivuilla ei anneta yleisiä totuuksia siitä, miksi ihmiset tai joku ihmisryhmä liikkuu. Sen sijaan täällä annetaan välineitä ymmärtää sen yhden ihmisen liikkumisen merkityksiä ja korkeintaan esitetään arvioita joidenkin tiettyjen ihmisryhmien liikkumisen merkitysten samankaltaisuudesta.

Blogieni ensimmäisenä teemana on kokemuksellisuus. Myöhemmin käydään läpi noin tusinan verran muita näkökulmia. Tervetuloa mukaan!