

Liikkuvat ikämiehet: yhteenvetoa ja tulkintoja

Liikunta on tutkimilleni paljon liikuntaa harrastaville ikämiehille monella tavalla tärkeä asia ja osa liikunnallista elämäntapaa. Liikuntamuodot, joita he harrastavat, ovat myös eri tavoin merkityksellisiä. Sauvakävelyä saatetaan harrastaa eri motiivein, erilaisia kokemuksia hakien ja erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä kuin vaikkapa salibandya, hiihtoretkeilyä tai jumppaa. Merkitysten rakentumisessa on miesten kesken yhtäläisyyksiä, mutta jokaisen miehen elämänkulku, aiemmat kokemukset, nykyinen elämäntilanne ja lähipiiri vaikuttavat voimakkaasti näiden merkitysten rakentumiseen. Vahva oletukseni tutkimuksen perusteella onkin, että erilaisten kokemuksellisten ja sosiokulttuuristen merkitysten vaikutus siihen, että he harrastavat paljon liikuntaa, on merkittävä.

Liikuntaa harrastetaan aineistoni miesten ryhmässä sekä terveys- että kokemusperusteisesti. Kummatkin ovat varsin tärkeitä motivoijia. Jotkut liikuntamuodot ovat heidän mielestään enemmän terveysliikuntaa ja toiset kokemusliikuntaa: osin nämä ovat tietysti myös päällekkäisiä motiiveja vahvistaen näin suhdetta liikkumiseen. Aivan vähämerkityksistä ei myöskään ole suoritusorientaatio, joka joillekin miehille ja joissakin lajeissa on hyvinkin motivoiva tekijä. Taustalla on sekä entistä että nykyistä kilpaurheiluharrastusta, mutta myös suorituksen paranemiseen tähtäävää harjoittelua. Kokemuksellisuus tuntuu motivoivan erityisesti luontoliikunnassa, yhteisöllisissä liikuntamuodoissa ja toisaalta kilpaliikuntatyyppeissä harrastuksissa.

Kokemuksellisuuksista nousevat esille elämys-, identiteetti- ja osallisuuskokemukset. Elämyksiä haetaan liikunnasta eniten, mutta itselle tärkeiden identiteettikokemusten merkitys on sekin suuri. Osallisuuskokemuksia saadaan tietysti eniten joukkue- ja ryhmäliikunnasta, jota tosin tässä ikäryhmässä harrastetaan vähemmän kuin nuoremmassa ikäluokissa. Selvästikin on niin, että liikunnasta on saatu itselle tärkeitä kokemuksia ja että niitä myös liikunnasta haetaan. Liikunta ja urheilu lieneekin tutkimukseeni osallistuneille miehille elämänavalua, josta ei haeta pelkästään nautintoa ja elämyksiä, vaan jotakin itselle tärkeämpää. Veteraaniyleisurheilijamiehille tekemässäni tutkimuksessa tämä seikka korostui vieläkin enemmän – lempilaji oli heille kokemuksellisesti kaikissa suhteissa erittäin merkityksellinen asia (Tiihonen 2011).

Liikunnalliset ikämiehet liikkuvat myös erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä. Joitakin lajeja harrastetaan yksin, joitakin kaveriporukassa ja erityisen paljon liikutaan puolisoiden kanssa. Heillä onkin arjessaan paljon positiivista 'sosiaalista painetta' liikkumiseen: on pelivuoro kavereiden kanssa, käydään lenkillä vaimon kanssa ja joskus on mukava irrottautua kaikista sosiaalisista paineista ja hiihtää yksin rauhoittavassa metsässä. Toki eri miehillä painottuvat jonkin verran tiettytyyppiset sosiaaliset yhteisöt eli osa harrastaa pääosin yksin, osa kaveriporukassa ja osa on 'parisuhdeliikkuja'. Näyttää kuitenkin siltä, että monenlaiset tavat ja yhteisöt harrastaa liikuntaa vahvistavat näiden miesten liikuntasuhdetta (Koski 2008, Nieminen 2011).

Perinteinen miehisuus liittyy ikämiehillä 'perinteisen tyylin' liikuntalajeihin eli lähinnä yksin harjoitettaviin kestävyyslajeihin. Neuvotteleva miehisuus taas konkretisoituu yhteisöllisissä liikuntamuodoissa ja parisuhdeliikunnassa. Valtavirtamiehisuus ja vaihtoehtoinen miehisuus näkyvät myös lajien kautta: eri liikuntamuodoilla näyttääkin olevan piiloinen tai julkisempi suhde erilaisiin miehisyyksiin. Kun kaikki miehet kuitenkin harrastivat erityyppisiä lajeja, heillä oli myös kokemuksia erityyppisistä miehisyyksistä eivätkä kaikki tulkinneet miehisyyttään suoraan liikuntalajin mukaan.

Liikunta tuntuu 'nuorentavan' ikämiehiä – ja itselle mieluisin liikuntamuoto nuorentaa enemmän kuin jokin tuntemattomampi laji. Jotkut tunsivat itsensä yli 15 vuotta ikäistään nuoremmaksi itselle rakkaan lajin parissa. He myös tunsivat itsensä arjessa keskimäärin noin viisi vuotta ikäistään nuoremmiksi. On vaikea sanoa, mikä on tässä liikunnan merkitys, koska ikääntyneet muutenkin tuntevat itsensä useimmiten itseään nuoremmiksi. Kun kuitenkin oli niin, että tietyt liikuntamuodot nuorentavat enemmän kuin toiset, on selvää, että vaikutustaan kokemiseen on selvästi olemassa.

Tämän pienelle ryhmälle tehdyn itsearviointiin perustuvan tutkimuksen perusteella ei voi tehdä kovin suuria yleistyksiä. Tulokset kuitenkin vertautuvat kohtuullisen hyvin veteraaniurheilijoille tehtyihin laajoihin tutkimuksiin, joissa on myös kysytty syitä urheilun harrastamiseen. Heilläkin läheisten sosiaalinen tuki, lajirakkaus ja erilaiset urheilemiseen liitetyt merkitykset korostuvat (Young & Medic 2011a; 2011b). On tosin huomattava, että

omassa aineistossani kohteena oli kaikenlainen liikunta, ei pelkästään kilpaurheilulajin harrastus. Omassa veteraaniyleisurheilijamiehille suunnatussa samanlaisessa itsearviointissa korostuikin se, miten omassa kilpaurheilulajissa erilaiset merkitykset olivat vielä intensiivisemmin esillä kuin tässä kohteena olleessa joukossa. 'Lajirakkaus' teki heidät ikään kuin sokeiksi eli he näkivät omassa lajissaan kaikkea hyvää ja paljon (Tiihonen 2011; 2012, ks. myös Schneider-Lehto & Tiihonen 2012).

Ikämiesten tai ehkä pitäisi sanoa kaikkien miesten – miksei myös naisten – liikunnan edistämisen parissa työskenteleville voisi sanoa, että liikunta sisältää monenlaisia kokemuksellisia ja sosiokulttuurisia merkityksiä, joista osa kiinnittyy myös vahvasti siihen, minkälaisissa rooleissa miehenä eletään ja minkälaisia miehisyyksiä erilaisiin liikuntamuotoihin on kulttuurisesti liittynyt. Kun tämän perusteella pyritään etsimään syitä ja motivaatiota liikunnan harrastamiseen, ottaisin itse puheeksi erilaiset tavat, erilaiset yhteisöt ja erilaiset tulkinnat liikunnasta. Varsinkin liikuntaa harrastamattomien tai vähän harrastavien voisi olettaa kiinnostuvan näistä ei niin fyysisistä tai terveydellisistä syistä. Terveellisyysperusteet ovat heille varmaankin myös tuttuja ja toimimattomiksi havaittuja motivointikeinoja. Liikkumiselle pitää olla monenlaisia, joskus jopa yllättäviä ja mielikuvituksellisiakin, syitä. Tärkeintä on se, että arkeen saa juurrutettua liikuntaa, jolla on ihmiselle jokin merkitys tai mieluummin useita erilaisia merkityksiä. Pelkkä uusien liikuntakokemusten hankkiminen ei auta, ellei tähän liikuntamuotoon rakennu tai rakenneta itselle tärkeää merkitysmaailmaa. Joskus jonkin vanhan liikuntamuodon voi elvyttää vakiintuneeksi liikuntaharrastukseksi, kun sen aiemmat tulkinnat muunnetaan uusiksi, ikääntyvän miehen maailmaan sopivaksi.

Tutkimukseeni osallistuneet ikämiehet ovat löytäneet näitä itselleen sopivia liikkumisen syitä, joiden juuri tuntuu olevan sekä heidän aiemmissa että uudemmissakin kokemuksissaan liikunnasta ja urheilusta, mutta erityisesti niissä tulkinnoissa, joita he liikunnalleen antavat. Nämä kokemukset ja tulkinnat eivät kuitenkaan synny tyhjiössä, vaan ikämiesten läheiset – puoliset ja kaverit – ovat tärkeitä vaikuttajia. Myös liikunnan edistäjien tulisi eri tavoin ja nykyistä paremmin ottaa huomioon liikkumisen erilaiset sosiokulttuuriset merkitykset toiminnassaan. Liikkumisen motiiveihin, kokemuksiin ja tulkintoihin vaikuttavat omalta osaltaan myös ne miesroolit ja käsitykset miehisyydestä, jotka liikkumisessa ja urheilussa

ovat kulttuurisesti läsnä. Niitä voi vahvistaa tai niitä voi muuttaa, jos ne vain ensin havaitaan, otetaan puheeksi eri foorumeilla, ja rakennetaan sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä liikuntaa tukevia ohjelmia ja mahdollisuuksia.¹

Liikkuvat ikämiehet osoittavat esimerkillään, että liikkumiselle on heille erilaisia ja eritasoisia merkityksiä. Osa näistä merkityksistä konkretisoituu ruumiillisissa kokemuksissa ja niiden tulkinnoissa, osa arkipäiväistyy jokapäiväisissä liikuntaharjoituksissa eri ihmisten kanssa ja osa näyttäytyy käsityksinä liikunnan terveellisyydestä, kokemuksellisuudesta tai sen suhteesta kulttuuriin käsityksiin siitä, minkälaista miehisyyttä tietäytyypiset liikuntamuodot ilmaisevat. Ehkä parasta liikunnan edistämistä olisikin se, että näiden ikämiesten erilaisista tavoista tehdä liikunnasta merkityksellistä keskusteltaisiin ja niistä otettaisiin mallia niin liikuntaneuvonnan ja liikunnanohjauksen käytännöissä kuin kunkin omassa arjessakin.

¹ Liikunta & tiede -lehdessä oli vuosina 2010-2011 (L&t 1,2,4,6/2010, Nieminen 2011) päätoimittaja Pasi Kosken organisoimana juttusarja otsikolla "Pelastakaa tiedemies Reino", jossa eri alojen liikunta-asiantuntijat antoivat neuvojaan "Reinolle". Juttusarja paljasti sekä hauskasti että informatiivisesti sen, että liikkumiselleen kannattaa etsiä erilaisia merkityksiä. Lääkäri toi esiin terveysmerkityksiä, psykologi mielenterveyteen liittyviä merkityksiä ja sosiologi sosiokulttuurisia merkityksiä.