

Liikkumaan ihan joka iässä

Kommentti Juhani Kirjosen emerituskolumniin (Kirjonen Juhani (2015) Liikuttavia koiramaisuuksia. Liikunta & Tiede 52 (1) 95-96.)

Emeritusprofessori Juhani Kirjonen kirjoitti taas viisaasti väestön liikuttamisesta. Hän kritisoi ansiokkaasti taloustieteilijöitä, mutta myös liikuntaväkeä siitä, millä tavoin liikkuminen yritetään osoittaa kansantaloudellisesti kannattavaksi toiminnaksi. Numeropelien avulla ei Kirjosen mielestä tavoiteta homman ydintä eli kokemuksellisuutta ja sen sosiaalista merkityksellisyyttä. Hienosti Kirjonen kuvasi oman kokemuksensa kautta sitä, miten vertaisryhmä kannustaa liikkumaan.

Vaikka omien tutkimusteni kautta kokemuksellisuus näyttyy laajempaan kuin mitä Kirjonen lyhyessä esimerkissään antoi olettaa, niin perusprinsiippimme on sama: liikuntakokemuksista täytyy tulla ihmiselle jostakin syystä merkityksellisiä ennen kuin ne saavat ihmisen muuttamaan passiiviseksi opetetusta koiramaisuudesta aktiiviseksi ihmismäisyydeksi, Kirjosen metaforaa hyödyntäen.

Ongelma on siis se, miten ihmiset eri-ikäisinä saadaan mukaan liikuntakokemuksiin niin, että niistä tulee heille merkityksellisiä. Kirjosen omaan tutkimukseen viitannut pointti on valaiseva kuvaamaan yhtä perusongelmaa liikuntastrategioissa – ehkä myös tutkimuksessa. Kun tiedetään, että (varhais)lapsuuden liikuntakokemukset ja -aktiivisuus ennustavat hyvin aikuisuuden liikuntakäyttäytymistä, niin yksinkertainen liikuntapoliitikko ajattelee, että resurssit on suunnattava juuri sinne lapsuuteen.

Kirjosen pointti on nähdäkseni toinen eli eri ikäkausia – myös sukupuolia ja sosiaaliryhmiä ym. alaryhmiä – on katsottava myös erillisinä eikä ole syytä alistua ”liikunnallisesti kurjan lapsuuden” ikeen alle. Sosiologina ja vähän lastensuojelua ja syrjäytymisvaarassa olevia nuoriakin tuntevana tiedän, että moniin perheisiin ei vain pysty vaikuttamaan niin, että lapsista tulisi lapsina liikuntaa harrastavia. Suurempi haaste on saada heille edes turvattu ja päihteetön lapsuus.

Näitä lapsia ei kuitenkaan saa rankaista siitä, että perhe ei voi tarjota liikunnallista kulttuuria tai edes mahdollisuuksia liikunnan tai urheilun harrastamiseen. On aivan oikein, että esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen halusi kansallisen liikuntafoorumin puheenvuorossaan panostaa pienten lasten liikuntaan, vaikka varmaa on, että se ei riitä ”käännättämään” kaikkia liikkujiksi. Vähän liikkuvia löytyy jokaisesta ikäryhmästä ja heille kaikille olisi löydettävissä toimivia keinoja liikkumisen aloittamiseen. Kirjonen kertoi hauskaasti keilailu- ja pöytätennisharrastuksestaan, joissa kummassakin oli taustalla lähtökohtaisesti ei-liikunnallinen yhteisö.

Yksi arjen liikunnallistamisen keino onkin vaikuttaa jo olemassaoleviin ryhmiin ja yhteisöihin, joiden toimintaan liikunta sopii. Eläkeläisjärjestöissä ja kansanterveysjärjestöissä tämä on jo aika hyvin toteutunutkin. Omassa nuoruudessani opiskelijoiden ainejärjestöt vaihtoivat poliittiset kokoukset sählynpeluuseen. Eli hyviä esimerkkejäkin on olemassa.

Ymmärrän, että kansantaloudellisesti olisi upeaa, jos kaikki lapset saataisiin aktiivisiksi liikkujiksi jo ennen kouluikää ja tuo harrastaminen kestäisi koko eliniän. Se nyt vain on valtiovarainministeriön märkä uni, jota ei soisi liikuntatieteilijöiden hellittelevän. Ihminen oppii tekemään valintoja ja joutuu niitä tekemään koko elämänsä ajan. Yhteiskuntapoliittisestikin olisi fiksua ja taloudellisesti järkevää vaikuttaa liikunnan lisäämiseen sekä eri elämänvaiheissa että spesifisemmin niihin ryhmiin vaikuttaen, jotka saattaisivat olla liikunnan aloittamiselle ”herkässä vaiheessa”.

Koulun pitäisi myös avautua aivan toisella tavoin oppilaiden arkeen ja arjen eri yhteisöihin, joissa rakentuu vertaisuutta ja tapoja, jotka jatkuvat sekä koulupäivän että koulun loppumisen jälkeen. Nythän koululiikunta ”Liikkuvine kouluineenkin” jää sinne koulun saleihin ja pihoille ellei sitten kouluista tehdä myös paikallisia vapaa-ajan keskuksia. Iltapäivätoiminta on askel tähän suuntaan, mutta eikö uskalletaisi jo nähdä kouluja myös iltaisin aktiivisina toiminnan paikkoina?

Tällaisia toiminnan paikkojahan on jo olemassa: seniorien palvelukeskuksissa tanssitaan, pelataan biljardia ja järjestetään mitä ihmeellisimpiä tilaisuuksia. Sieltä myös lähdetään yhdessä liikkumaan. Myös lähiliikuntapaikoista on muodostumassa yhteisöllisiä liikkumiskeskuksia, joissa eri-ikäiset oppivat pikku hiljaa liikkumaan yhdessä.

Ongelmahan on se, miten vaikuttaa lapsiin, nuoriin, aikuisiin ja senioreihin elämänsä eri vaiheissa niin, että mahdollisimman moni hyötyisi yksilöllisesti liikunnasta niin, että sillä olisi myös yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia hyötyvaikutuksia. Näen asian niin, että panoksia ei saa kuluttaa vain lapsuuteen, vaan yksilölle pitää antaa mahdollisuuksia tulla mukaan liikunnan ja urheilun maailmoihin riippumatta heidän vanhemmistaan, lähiympäristöstään, mahdollisesti aikaisemmista huonoista liikuntakokemuksistaan tai siitä todennäköisyydestä, millä he liikuntaa saattaisivat alkaa harrastaa.

Tutkimusta, joka osoittaa, että aikuisen liikunnallisen elämäntavan selittää parhaiten lapsuuden – ja äidin – liikunnan harrastaminen, ei saa käyttää niitä vastaan, joilta nuo tekijät elämästään puuttuvat. Sijaisvanhempana toki tiedän, että lapsista saa liikkuvia, jos heidät sijoitetaan liikunnalliseen perheeseen. Tehokas keino on siis olemassa. En silti suosittelen sitä yleisemmin.

Ihmisten tukea me ihmiset kuitenkin tarvitsemme niin liikunnan harrastamisessa kuin muissakin toimissamme. Itse en ehdottaisi lisärahaa sen enempää tutkimukseen kuin toimintaankaan – en usko, että Kirjosen Jussin pöytätennis- ja keilailuporukat rahanpuutteeseen kaatuvat. Yksin on kuitenkin ikävä keilata, kuten Robert Putnamkin on todistanut.