

Kokemuksia, suorituksia, terveyttä - ikämiehen liikunnalla on monta moottoria.

Veteraaniurheilija ja aktiivinen ikämies liikkuu niin yksin, kaveriporukassa kuin puolisonsakin kanssa. Liikunnalla ja urheilulla on hänelle monia erilaisia sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä.

Liikkumisen mieltä ja merkitystä ei kannattaisikaan sitoa yksin terveyteen tai hyvinvointiin.

Euroopan väestö ikääntyy, mikä näkyy niin poliittisessa keskustelussa, taloudessa, järjestöjen toiminnassa kuin yksilötasollakin. Yksi keino selvittää uudesta yhteiskuntapoliittisesta ja kulttuurisesta tilanteesta on erilaisen kansalaisaktiivisuuden lisääminen ja varsinkin syrjäytymisvaarassa olevien ryhmien toimijuuden vahvistaminen. Vuosi 2012 onkin Euroopan Unionin julistama aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuosi (1,2).

Liikunnan, kulttuurin harrastamisen ja vapaaehtoistoiminnan monenlaisista hyvinvointivaikutuksista tiedetään jo varsin paljon. Tästä huolimatta elämäntapasairaudet ja syrjäytyminen tai sen uhka ovat juuri väestön ikääntymisestä johtuen myös yhteiskuntapoliittinen eikä ainoastaan yksilön oma ongelma. Näyttääkin siltä, että tutkimus ei ole tuottanut tarpeeksi tietoa, joka saisi ihmiset muuttumaan aktiivisiksi toimijoiksi.

Liikuntasosiologina ajattelen, että tieto siitä, mitä ja miten paljon pitäisi harjoitella, jotta pysyisi terveenä tai hyvässä kunnossa, ei ole kovin aktivoivaa. Tieto sosiokulttuurista tai rakennettuun ympäristöön liittyvistä syistä siihen, miksi jotkut ihmisryhmät eivät liiku, ei välttämättä johda aktiivisuuden lisääntymiseen yksilötasolla. Se voi pikemminkin antaa hyvän perustelun omalle liikkumattomuudelle.

Tutkiessani aktiivisesti liikkuvien ikämiehien ja veteraaniyleisurheilijamiesten liikunnalle ja urheilulle antamia erilaisia merkityksiä huomasin selvästi sen, että liikkumiselle pitää olla monenlaisia merkityksiä. Nykyaika on täynnä erilaisia hyviä ja huonojakin ajankäytön mahdollisuuksia. Siksi on erityisen tärkeää, että kaikella tekemisellä on erityistä merkitystä. Muuten esimerkiksi liikunta yksinkertaisesti jää muiden vaihtoehtojen jalkoihin.

Terveys on tullut liikuntakulttuurissa merkitykselliseksi melko myöhään. Esimerkiksi omassa lapsuudessani ja nuoruudessani 1960- ja 1970-luvuilla terveys pysytteli vielä taustalla. Muut asiat olivat paljon tärkeämpiä. Kerettiläistä tai ei, näyttäisi siltä ettei yksin terveyteen tai edes hyvinvointiin kannattaisi nytkään sitoa liikkumisen mieltä ja merkitystä. Liikkuminen ja urheilu on monipuolista kokemuksellisesti, sen tarjoamina arjen sosiaalisina rooleina ja monine liikuntaan itseensä liittyvine merkityksineen. Ehkä olisi hyvä heittää pallo liikkujille ja liikkumattomille itselleen ja pistää heidät arvioimaan niitä merkityksiä, joita liikunta heille tarjoaa tai voisi tarjota? (3)

Seuraavassa käyn lyhyesti läpi kahden liikunnallisesti aktiivisen miesryhmän liikkumisen merkityksiä. Tarkempaa tietoa taustoista löytyy kahdesta artikkelista, joissa olen analysoinut ja tulkinut laajemmin kumpaakin ryhmää.

Aineistonkeruussa on käytetty itsearviointimenetelmää, jossa aktiiviset ikämiehet (n=10, 56-75v) ja veteraaniyleisurheilijat (n=14, 42-72v) tekivät seuraavat itsearviointit liikkumisestaan:

- vuosittainen liikuntamäärä liikuntamuodoittain tunteina
- oman liikkumisensa merkitysulottuvuudet (Henning Eichbergin käsitteiden avulla)

- kokemuksellisuuksien merkitykset liikkumiselleen (Arto Tiihosen kehittämien kokemuksellisuuskäsitteiden avulla)
- liikunnan eri ominaisuuksien merkitykset liikkumiselleen
- erilaisissa sosiaalisissa arkirooleissa liikkumisen määrä (Arto Tiihosen rooliodotus-/mahdollisuuskäsitteiden avulla)

Lisäksi miehiltä kysyttiin, minkä ikäiseksi he kokevat itsensä eri liikuntamuotoja harrastaessaan.

Monta lajia – yksi suosikki

Kummassakin ryhmässä harrastettiin liikuntaa keskimäärin noin 500 tuntia vuodessa eli vajaa kymmenen tuntia viikossa ja 1,5 tuntia päivässä. Alimmat arviot olivat runsaat 250 tuntia vuodessa ja ylimmät vajaa 1000 tuntia vuodessa. Veteraaniyleisurheilijat harrastivat kilpailulajiaan keskimäärin 180 tuntia vuodessa (vaihteluväli karkeasti 1 tunti/vko – 1 tunti/vrk), mikä on noin kolmasosa kaikesta heidän liikkumisestaan.

Veteraaniyleisurheilijat harrastavat varsin perinteisiä lajeja ja lajikirjosta puuttuvat lähes tyystin kaikenlaiset palloilut. Kestävyystyypiset lajit kiinnostavat oman kilpailulajin lisäksi eniten. Liikuntasuosituksukset täyttyvät keskimääräisesti hyvin ja useilla myös erinomaisesti sekä määrältään että laadultaan. Eniten harrastettu laji dominoi liikkumista, sillä se vie ajasta runsaat 40 prosenttia oli se sitten oma kilpailulaji tai jokin muu liikuntamuoto. Keskimäärin aktiivisia liikuntamuotoja on puolenkymmentä, joillakin kaksinkertainenkin määrä. Vaikka liikuntamuodot keskittyvät tiettyihin lajeihin liikkuminen on varsin monipuolista. Valikoimasta löytyy niin kestävyyttä, lihaskuntoa kuin notkeutta ja koordinaatiota vaativia liikuntalajeja.

Ikämiehet liikkuvat liikuntasuosituksiin nähden melko paljon, osa erittäinkin paljon (vuositasolla 275 – 895 tuntia eli viidestä jopa 17 tuntiin viikossa). Keskiarvona oli noin 550 tuntia vuodessa eli noin 11 tuntia viikossa (vaihteluväli 5,3 – 17,2 h/vko). Kaksi miehistä liikkuu yli kaksi tuntia päivässä, vain yksi alle tunnin, mutta suurin osa reilun tunnin päivässä. Suurin osa harrasti vuoden aikana noin neljää eri liikuntamuotoa. Eniten harrastettuun lajiin kulutettiin keskimäärin melkein puolet kaikkeen liikkumiseen kulutetusta ajasta (vaihteluväli 23–84 prosenttia). Voidaan siis sanoa, että nämä miehet liikkuvat paljon ja melko monipuolisesti.

KUVIO1: Ikämiehet. Liikunnan määrä, tunteja/vuosi.

Lajit ovat kokemus- tai terveysliikuntaa – tai molempia

Ikämiesten ryhmässä liikuntaa harrastetaan sekä terveys- että kokemusperusteisesti. Jotkut liikuntamuodot ovat heidän mielestään enemmän terveysliikuntaa ja toiset kokemusliikuntaa – osin nämä ovat tietysti myös päällekkäisiä motiiveja. 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.

Veteraaniyleisurheilija löytää urheilemisesta ja liikkumisesta monipuolisia ja vahvoja merkityksiä. Hän motivoi itsensä liikkumaan ja urheilemaan terveellisyden, kokemuksellisuuden, mutta myös

suoritusuuntatuneisuuden vuoksi. Vaikka hän myös kilpailee, hän pitää harrastustaan vahvasti terveysliikuntana.

Näyttäisi siltä, että aktiiviset ikämiehet arvioivat kokemusliikunnan merkityksen korkeammalle kuin veteraaniyleisurheilijat. He taas arvioivat sekä suoritusurheilun että terveysliikunnan merkityksellisemmäksi kuin aktiiviset ikämiehet. Taustalla voi olla (yleis)urheilijoiden tavoitteellisuus ja kurinalaisuus, joka näkyy sekä suorituksia (tuloksia) että terveyttä (metodista harjoittelua) arvostavana mentaliteettina.

KUVIO2: Veteraaniyleisurheilijat. Suoritus-, terveys- ja kokemusmotiivit liikunnan harrastamiseen. Keskiarvo kaikista lajeista, ylimmät ja alimmat arvot. Arviointiasteikko 1-5.

Yhteisöllistä yleisurheilua

Aktiivisilla ikämiehillä nousevat esille elämykset, osallisuuden tai muuten tärkeät kokemukset. Liikunnasta haetaan eniten elämyksiä, mutta itselle ja identiteetille tärkeiden kokemusten merkitys on sekin melko suuri. Osallisuuskokemuksia saadaan tietysti eniten joukkue- ja ryhmäliikunnasta, jota tosin tässä ikäryhmässä harrastetaan vähemmän kuin nuoremmassa ikäluokissa. Liikunnasta on saatu itselle tärkeitä kokemuksia ja niitä myös liikunnasta haetaan. Veteraaniyleisurheilijamiehille tekemässäni tutkimuksessa tämä seikka korostui vieläkin enemmän – lempilaji oli heille kaikissa suhteissa erittäin merkityksellinen asia (6).

Veteraaniurheilijoille urheilu on tarjonnut monia merkityksellisiä, identiteettiäkin rakentavia kokemuksia. Onnistumiskokemukset tärkeissä kisoissa toistuvat heidän tarinoissaan (veteraaniyleisurheilijoilta kysyttiin myös avoin kysymys kokemuksista). Liikunta on tarjonnut heille myös nautinnollisia, psyykkisiä elämyksiä niin soutu- kuin hiihtoladuillakin. Yksilöurheilu aukeaa veteraaniyleisurheilijoille myös vahvasti yhteisöllisenä, osallisuuskokemuksia tarjoavana areenana. Oman lajinsa piirissä jokainen on ollut myös aktiivinen toimija muutenkin kuin vain urheilijana. Ikämiesurheilijalla onkin vahva ja monipuolinen kokemuksellinen side omaan kilpailulajiinsa.

KUVIO3: Veteraaniurheilijat. Kokemuksellisuuksien keskiarvot. Arviointiasteikko 1-5.

Kaveriporukassa, itsekseen ja parisuhdeliikkujana

Liikunnalliset ikämiehet liikkuvat erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä. Joitakin lajeja harrastetaan yksin, joitakin kaveriporukassa ja erityisen paljon liikutaan puolisoitten kanssa. Heillä on arjessaan paljon positiivista 'sosiaalista painetta' liikkumiseen. On pelivuoro kavereiden kanssa, käydään lenkillä vaimon kanssa ja joskus on mukava hiihtää yksin rauhoittavassa metsässä. Osa harrastaa pääosin yksin, osa kaveriporukassa ja osa on 'parisuhdeliikkujia'. Näyttää kuitenkin siltä, että monenlaiset yhteisöt ja tavat harrastaa vahvistavat näiden miesten liikuntasuhdetta.

Veteraaniurheilija liikkuu niin yksin, kavereidensa kuin puolisonsa kanssa. Liikunnalla ja urheilulla on hänelle monenlaisia sosiaalisia tai sosiokulttuurisia merkityksiä. Hän voi nauttia luonnosta ja yksinäisyydestä, mutta yhtä hyvin kavereiden ja kilpakumppaneiden tarjoamasta vertaisryhmästä kuin puolison kanssa liikkumisesta. Eri elämäntilanteissa ja elämäntilanteissa pääsijalla ovat erilaiset roolit – lasten ollessa pieniä, harrastetaan myös heidän kanssaan. Veteraaniurheilija osaa sisällyttää liikunnan omaan kulloiseenkin arkeensa.

KUVIO4: Ikämiehet. Liikkuminen eri miesrooleissa.

Liikunta nuorentaa ikämiestä

Liikunta tuntuu 'nuorentavan' **ikämiehiä** – ja itselle mieluisin liikuntamuoto nuorentaa enemmän kuin jokin tuntemattomampi laji. Jotkut arvioivat tuntevansa itsensä yli 15 vuotta nuoremmaksi itselle rakkaan lajin parissa. He myös tunsivat itsensä arjessakin keskimäärin noin viisi vuotta ikäistään nuoremmiksi. On vaikea sanoa, mikä on tässä liikunnan merkitys, koska ikääntyneet muutenkin tuntevat itsensä useimmiten kronologista ikäänsä nuoremmiksi. Kun kuitenkin oli niin, että tietyt liikuntamuodot 'nuorentavat' enemmän kuin toiset harrastamisella on ilmeistä vaikutusta iän kokemiseen.

Veteraaniyleisurheilija näyttäisi tämän tutkimuksen perusteella olevan monessa suhteessa 'erilainen vanha'. Ainakin hän tuntee itsensä kalenteri-ikänsä reilusti nuoremmaksi niin arjessa kuin liikuntaa harrastaessaankin. Omaa mielilajiaan harjoittaessaan he nuorentuvat silmissä – parhaimmillaan nuorentumista tapahtuu parikymmentä vuotta, mutta keskimäärinkin he tuntevat itsensä omassa lajissaan lähes kymmenen vuotta kalenteri-ikänsä nuoremmiksi.

Merkityksiä rakentamaan

Tämän pienelle **aktiivisten ikämiesten** ryhmälle tehdyn itsearviointiin perustuvan tutkimuksen perusteella ei voi tehdä suuria yleistyksiä, koska vastaavankaltaisia tutkimuksia ei ole juurikaan tehty. Tulokset vertautuvat kuitenkin kohtuullisen hyvin veteraaniurheilijoille tehtyihin laajoihin tutkimuksiin, joissa on myös kysytty syitä urheilun harrastamiseen. Heilläkin läheisten sosiaalinen tuki, lajirakkaus ja erilaiset urheilemiseen liitetyt merkitykset korostuvat (7,8). Tässä omassa aineistossani tosin kohteena oli kaikenlainen liikunta, ei pelkästään kilpaurheilulajin harrastus.

Veteraaniyleisurheilijamiehille suunnatussa itsearvioinnissa korostuikin se, miten omassa kilpaurheilulajissa erilaiset merkitykset olivat vielä intensiivisemmin esillä kuin tässä kohteena olleessa ikämiesten joukossa. 'Lajirakkaus' teki heidät ikään kuin sokeiksi eli he näkivät omassa lajissaan paljon ja kaikkea hyvää. Sama trendi näkyi tässä ikämiestenkin ryhmässä, mutta hiukan lievempänä ja kiintymys kohdistui enemmän kaikenlaiseen liikuntaan.

Ikämiesten liikunnan edistämisen parissa työskenteleville voi sanoa, että liikunta sisältää monenlaisia kokemuksellisia ja sosiokulttuurisia merkityksiä. Osa niistä kiinnittyy myös vahvasti siihen, minkälaisissa rooleissa miehenä eletään ja minkälaisia miehisyyksiä erilaisiin liikuntamuotoihin on kulttuurisesti liittynyt. Kun haetaan syitä ja motivaatiota liikuntaharrastuksen aloittamiseen, kannustaisin ottamaan puheeksi ihmisten erilaiset tavat, yhteisöt ja tulkinnat liikunnasta. Varsinkin liikuntaa harrastamattomien voisi olettaa kiinnostuvan näistä, ei niin fyysisistä tai terveydellisistä liikunnan merkityksistä.

Liikkumiselle pitää olla monenlaisia, joskus jopa yllättäviä ja mielikuvituksellisiakin syitä. Pelkkä uusien liikuntakokemusten hankkiminen ei riitä, ellei liikunnalle rakennu itse kullekin tärkeää merkitysmaailmaa. Jo kertaalleen hylätynkin liikuntamuodon voi elvyttää vakiintuneeksi harrastukseksi, mikäli sen aiemmat tulkinnat muuntuvat uusiksi, ikääntyvän miehen maailmaan sopivaksi.

Liikuntakokemukset eivät ole pelkästään hyviä tai huonoja, vaan osa hakee elämyksiä, osalle liikunta on identiteetin rakentamisen paikka, kolmas hakee yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta, kun neljännelle on tärkeää toimia ja vaikuttaa. Liikunta- ja urheiluharrastukset voivat tarjota näitä kaikkia, ja myös yhtä aikaa.

Tähän tutkimukseen osallistuneet ikämiehet ja veteraaniyleisurheilijat olivat löytäneet itselleen sopivia liikkumisen syitä. Niiden juuret tuntuvat olevan heidän aiemmissa liikunta- ja urheilukokemuksissaan ja

erityisesti niissä tulkinnoissa, joita he liikunnalleen antavat. Nämä kokemukset ja tulkinnat eivät synny tyhjiössä. Ikämiesten läheiset – puoliset ja kaverit – ovat tärkeitä vaikuttajia.

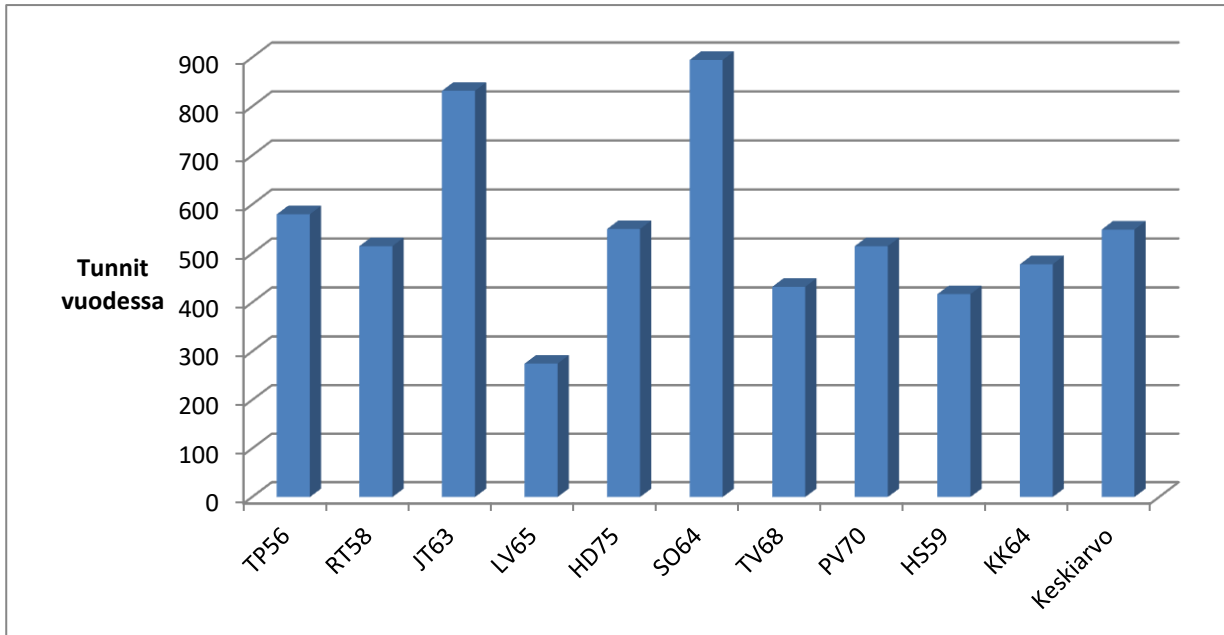
Liikunnan edistäjien tulisikin ottaa huomioon liikkumisen erilaiset sosiokulttuuriset merkitykset nykyistä paremmin. Liikkumisen motiiveihin, kokemuksiin ja tulkintoihin vaikuttavat omalta osaltaan myös ne miesroolit ja käsitykset miehisyydestä, jotka liikkumisessa ja urheilussa ovat läsnä. Niitä puolestaan voi vahvistaa tai muuttaa, kun ne ensin tunnistetaan.

Liikkuvat ikämiehet ja veteraaniyleisurheilijat osoittavat esimerkillään, että liikkumiselle on heille erilaisia ja eritasoisia merkityksiä. Osa niistä konkretisoituu ruumiillisissa kokemuksissa ja niiden tulkinnoissa, osa arkipäiväistyy jokapäiväisissä liikuntaharjoituksissa eri ihmisten kanssa. Osa taas näyttäytyy käsityksinä liikunnan terveellisyydestä, kokemuksellisuudesta tai sen suhteesta kulttuurisiin käsityksiin siitä, minkälaista miehisyyttä tietyn tyyppiset liikuntamuodot ilmaisevat. Erilaisista tavoista tehdä liikunnasta merkityksellistä kannattaisi ottaa mallia niin liikuntaneuvonnan käytännöissä kuin kunkin omassa arjessakin.

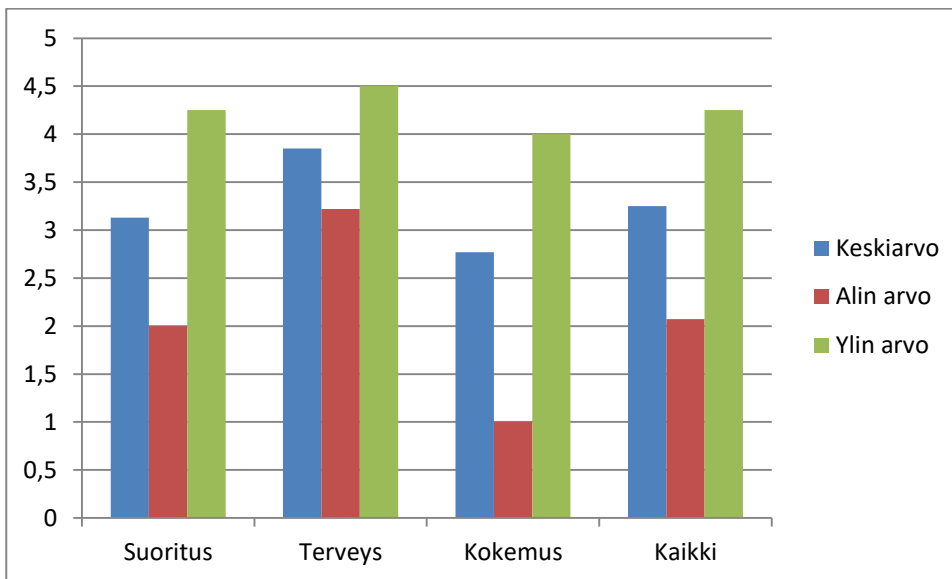
Arto Tiihonen, FT, LitL

Kuviot

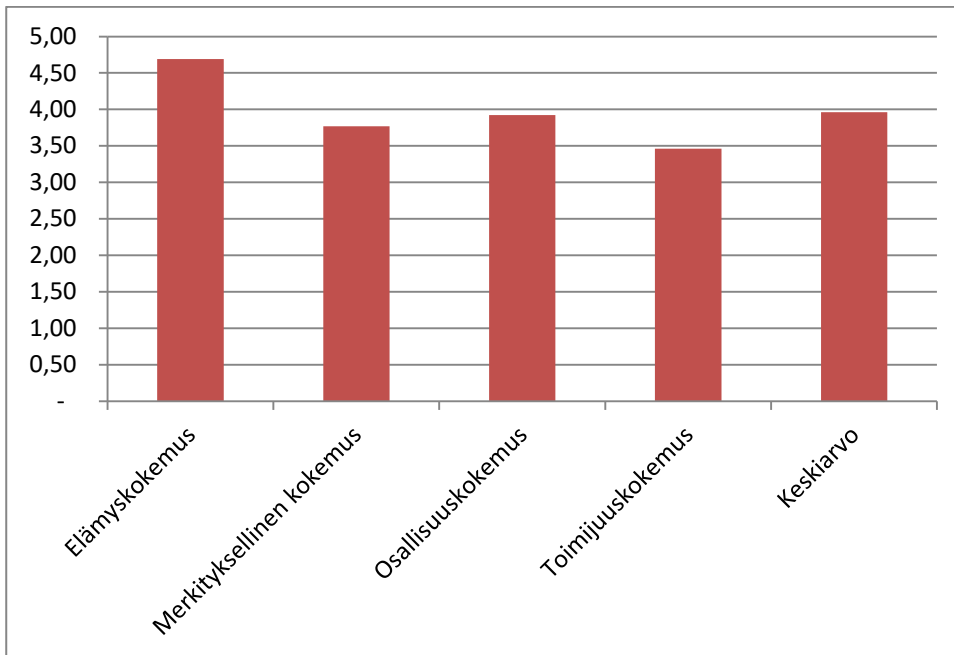
KUVIO1. Ikämieskohderyhmän liikunnan määrä tunteina vuodessa



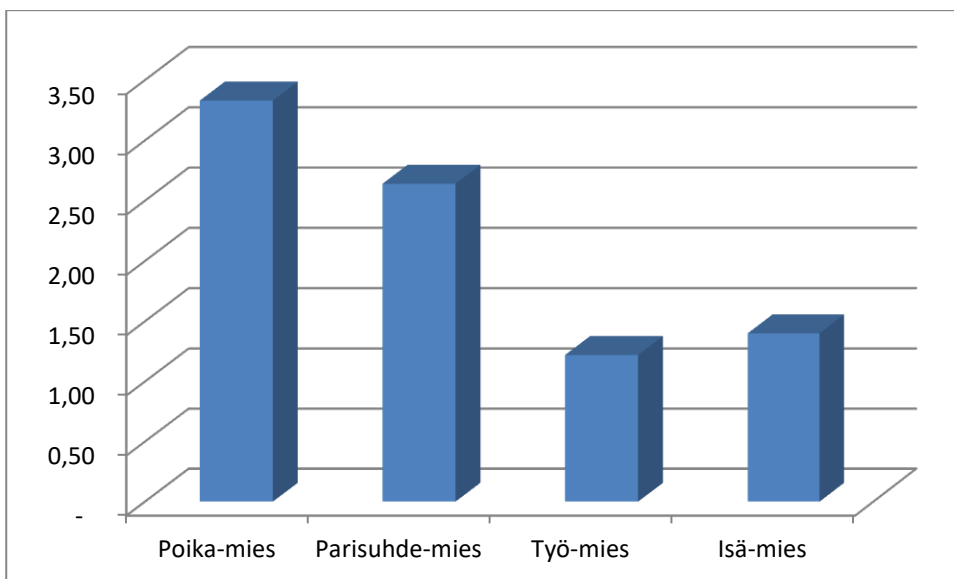
KUVIO2: Veteraaniyleisurheilijakohderyhmänsuoritus-, terveys- ja kokemusmotiivit liikunnan harrastamiseen. Keskiarvo kaikista lajeista, ylimmät ja alimmat arvot. Arviointiasteikko 1-5, 1= ei juuri lainkaan merkitystä... 5=erittäin suuri merkitys.)



KUVIO3: Veteraaniurheilijoiden kokemuksellisuusulottuvuuksien keskiarvot. Arviointiasteikko 1-5. 1= ei juuri lainkaan merkitystä... 5=erittäin suuri merkitys.



KUVIO4: Ikämiesten liikkuminen miesrooleittain. Arviointiasteikko 1-5. 1= en liiku lainkaan, 5= liikun erittäin paljon. Tässä mitattiin konkreettista liikumisen määrää, ei mielipidettä.



Viitteet:

1. Artikkelin perustuu Psykologia 2012 kongressissa Turussa 22.8.2012 pitämään esitykseen. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENPSYKOLOGIAKONG22082012.pdf>)
2. Teemavuoden toiminnasta, ks. esim. www.ikapolvet.fi
3. Tiihonen Arto (2011) Miksi liikumme – itsearviointimenetelmä liikkumisen merkitysten tutkimisessa ja liikuntaneuvonnan työkaluna. 29.11.2011, Lahden tiedepäivä. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Microsoft-PowerPoint-TIIHONENLSD29112011.pdf>)
4. Tiihonen Arto (2009) Reading a Training Diary through Theories. Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.–11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation) (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENMM2009Yhteensopivuustila.pdf>)
5. Tiihonen, Arto (2012) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. (tulossa).
6. Tiihonen Arto (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraanurheiluliitto, Kajaani, 19-44.
7. Young, Bradley W. & Medic, Nicola (2011a) Examining social influences on the sport commitment of Masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12:2 168-175.
8. Young, Bradley W. & Medic, Nicola (2011b) Veteraanurheilututkimuksia: urheiluun panostaminen, osallistumisen motiivit ja osallistumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa. Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen, Raimo Taponen (toim.) *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraanurheiluliitto, Kajaani, 45-58.