

KATI LEHTONEN, LitT, dosentti

johtava tutkija (ma)

LIKES

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

kati.lehtonen@jamk.fi

Keski-ikäisiä miehiä sohvalla, salilla ja sauvakävelemässä

Elämänkaaren varrella miehille kertyy rasittavaa liikuntaa enemmän kuin naisille. Toisaalta miehet makoilevat enemmän. Naisilla ja miehillä on omat liikuntasuosikkinsa. Kävelyn, pyöräilyn ja hölkän suosio ei kuitenkaan riipu sukupuolesta.

TARKASTELEN MIEHIÄ LIIKKUJINA sekä tutkimustietoon perustuen että kolmen artikkelia varten tehdyn haastattelun pohjalta. Haastatteluilla halusin tarkentaa miten ja miksi ”tavalliset suomalaiset miehet” liikkuvat – jos liikkuvat? Haastattelut olivat vapaamuotoisia ja haastateltaviksi valitut noin 50–60-vuotiaita työssäkäyviä keski-ikäisiä miehiä. Iän ja sosioekonomisen taustan samankaltaisuuden lisäksi haastateltavien valikointi tapahtui heidän erilaisten liikuntatottumustensa perusteella. Kertojien nimet on muutettu, mutta tarinat ovat tosia. Haastatteluja johdatteli kolme pääkysymystä: 1) Miksi harrastat tai et harrasta liikuntaa? 2) Jos harrastat, mitä/miten ja kuinka usein? 3) Onko liikunnan harrastaminen muuttunut elämänkaaren varrella?

Miehet liikkujina tilastojen valossa

Liikunnan ja urheilun tasa-arvosta tehdyn katsauksen mukaan liikunnan harrastamisen trendit ovat jopa vahvistuneet sukupuolierojen näkökulmasta (Lehtonen, Oja & Hakamäki 2021). Miehet käyttävät huomattavasti naisia vähemmän yksityisen sektorin liikuntapalveluita (naiset 22 %, miehet 8 %), ja muutostrendi on vahvistunut. Suuri osa naisten suosikkilajeista (ryhmäliikunta, fitness, kuntosaliharjoittelu) tapahtuu yksityisissä yrityksissä. Miehillä liikuntapalveluiden käyttö tarkoittaa pääosin kuntosaliharjoittelua. (Mononen ym. 2019.)

Lähes pelkästään miesten vapaa-ajalla harrastamia lajeja ovat kaukalopallo, tikkaurheilu, shakki ja jääkiekko. Miehet harrastavat myös joukkuepalloilulajeja yleisemmin kuin naiset. (Mäkinen 2019.) Lähes kokonaan naisten harrastamia lajeja ovat esimerkiksi ratsastus, erilaiset ryhmäliikuntamuodot, taitoluistelu ja vesiliikunta. Lajikulttuurien laajentuminen eri tanssimuodoissa ja ryhmäliikunnassa

osaltaan vahvistaa eri lajien harrastamisen sukupuolittuneisuutta. Kasvanut yksityisen sektorin palveluntuotanto näissä lajeissa näkyy siten sekä lajitarjonnassa että käytettyjen liikuntapalvelujen määrässä.

Miehet harrastavat edelleen naisia aktiivisemmin urheiluseuroissa (miehet 16 %, naiset 10 %) ja muissa yhdistyksissä sekä työpaikan tai seurakunnan järjestämässä toiminnassa. Naiset sen sijaan ovat miehiä aktiivisempia liikkujia kunnan tai kaupungin järjestämässä ohjatussa toiminnassa, kansalais- tai työväenopistossa sekä koulun tai oppilaitoksen järjestämässä liikunnassa. (Mononen ym. 2019.)

Perinteisempiä ulkoilumuotoja, kuten pyöräilyä, kävelylenkkeilyä ja juoksua niin miehet kuin naiset harrastavat lähes saman verran. Myös kuntosaliharjoittelu on suosittua sekä miesten että naisten keskuudessa. Aikuisväestön suosituin liikuntalaji on edelleen kävelylenkkeily. Vähintään kerran vuodessa kävelylenkkeilyä harrastaa väestöstä yli miljoona naista ja reilusti yli 800 000 miestä. Sekä pyöräilyä että kuntosalilla käyntiä harrastavan väestön määrä on reilusti yli 400 000 niin miehissä kuin naisissa.

Hikoileva mies

Haastattelemistani miehistä Masa on neljän lapsen isä ja yrittäjä. Osa lapsista asuu vielä kotona. Masa on korkeakoulutettu ja elää taloudellisesti vakaata elämää. Myös perusterveys on hyvä. Liikuntaa tai liikkumista kohtaan hän ei tunne erityistä vetoa, mutta silti hän on varsin aktiivinen liikunnan harrastaja. Itse hän kuvaa suhdettaan liikuntaan näin: ”Liikun, en harrasta liikuntaa. Joka kerta on aloittamisen tuska ja lähteminen vaatii tahdonvoimaa. Yleistila liikkumisen jälkeen on aina hyvä ja siksi tulee lähdeyttä.”

Masalla on personal trainer, joka on mukana kuntosalilla. Masan mukaan ”jonkun on komennettava ja katsottava,



Kuva: Antero Aaltonen

että liikkeet tulee tehtyä oikein". Myöskään hyvää oloa *"ei tule ilman hikeä"*. Masaa voikin luonnehtia hikoilevaksi mieheksi: kun liikutaan, liikutaan kunnolla. Kauppaan ja kaljalle pyöräilyä tai kävelyä hän ei lue liikunnaksi. Hiki tuottaa mielihyvää ja liikunnan jälkeisen hyvän olon.

Hikoilun vastapainoksi Masa makoilee paljon. Hän ei sovi kuitenkaan siihen liikkuvan miehen muottiin, jossa mies käy lenkkeilemässä säännöllisesti, tekee vähän kotitöitä ja lorvailee loppupäivän sohvalla. Masa nimittäin tekee koti- ja pihatyöt itse. Päivään mahtuu siis paljon arkista puuhailua ja kävelyä hikiliikunnan lisäksi.

Masa on myös ollut yli 30 vuotta mukana salibandyporukassa, joka kokoontuu pelaamaan kerran viikossa. Josain vaiheessa Masa innostui uimaan, mutta nykyään hän käy hallilla harvemmin. Työporukassa hän pelasi myös jääkiekkoa ja kaukalopalloa. Liikkuminen ja eri lajit ovat aina olleet helppoja. Se voi olla perua lapsuusajan kasvuympäristöstä ja hyvästä perusterveydestä. Tavoitteellista Masan liikkuminen ei ole kuitenkaan ikinä ollut eikä hän mittaa suorituksiaan mitenkään.

Liikunnan tehon ja lajien puolesta Masaa voi pitää varsin keskimääräisenä keski-ikäisenä miehenä. Myös lajivalikoimaa voi pitää sukupuolittuneena. Prototyyppejä hän ei kuitenkaan ole, sillä taustalla on jo lähes 20 vuotta kotoa tehtyjä pilates-harjoitteita. Keskimäärin Masan voisi

kuitenkin tulkita olevan rationaalinen velvollisuusliikkuja, joka tarvitsee liikkeelle lähteäkseen tahdonvoimaa. Lopputuloksena on hikoilun jälkeinen hyvinolontunne.

Sauvakävelevä mies

Pauli tekee pitkiä työpäiviä ja työ vaatii myös matkustamista kotimaassa. Lapset ovat jo omillaan ja heillä on myös omia lapsia. Elämä on vakaata ja arki rullaa eteenpäin omalla painollaan. Opiskelut yliopistossa jäivät aikanaan kesken, koska työ ja perheen perustaminen menivät edelle. Eletty elämä ja vuodet tuntuvat jo kehossa. Nivelkivut ja kolesteroli ovat vaatineet lääkettä.

Jo lapsuudesta lähtien liikunta ja urheilu ovat olleet Paulille tärkeitä ja hyvin keskeinen sisältö elämässä niin vapaa-aikana kuin työssä. Hän on kilpaillut lapsuudessa ja nuoruudessa lukuisissa eri lajeissa, ollut seuran toiminnanjohtaja ja vaikuttanut pitkään urheilun luottamustoimissa. Pauli on siis elänyt ja hengittänyt liikuntaa ja urheilua monin tavoin.

Elämänkaaren varrella tavoitteellinen urheilu muuttui satunnaiseksi lenkkeilyksi pääasiassa vaativan työn vuoksi. Matkustamista kertyi viikoittain paljon ja työreissuilla liikuntasuorituksena oli kävely hieman kauempana olevaan ravintolaan. Pauli teki tämän tietoisesti, koska halusi työpäivien lomaan askelia ja raitista ilmaa. Nykyisin arki-

sen liikkumisen merkitys on entistä suunnitelmallisempaa: ”Ennen ne matkat, jotka tein lähelle autolla, teen nyt kävellessä. Esimerkiksi kilometrin päähän kauppaan kävelen lähes aina. Joskus myös menen kiertotien kautta kävellessä ja aikaa menee puoli tuntia enemmän.”

Teholtaan Paulin liikunta on kevyttä eikä hän juurikaan hengästy. Omien sanojensa mukaan hän pyrkii ”jopa välttämään hengästymistä”. Itsensä koettelu ei enää kiinnosta: ”Lähipiirissä on liian paljon esimerkkejä siitä, että vanhat ukot lähtevät pelleilemään tenniskentälle tai kilpailemaan toisensa kuvitellen olevansa 20-vuotiaita. Seurauksena on yleensä kolmen viikon liikuntatauko, kun paikat hajoavat. Olen todennut, että tämä nautinnollinen matalatehoinen liikunta on nyt parasta.”

Päivittäinen noin 60–90 minuutin lenkki on joko sauvakävelyä, kävelyä tai talvisin hiihtoa. Myös kunto- ja saliharjoittelu kuuluu ohjelmaan. Kesällä Pauli pelaa paljon golfia. Paulin lajivalikoima onkin varsin perinteinen ja keski-ikäiselle suomalaiselle tyypillinen – oli sitten kyseessä mies tai nainen. Liikkuja-tyyppinä Paulia voi kuvailla systemaattiseksi elämäntapa-liikkujaksi, jolle tärkeintä on pysyä hyvässä kunnossa sekä terveyden että sosiaalisten suhteiden vuoksi.

Makoileva mies

Jukka työskentelee toimitusjohtajana ja hän on myös aktiivinen toimija eri yhteiskunnallisissa tehtävissä. Elämän varrella hän on ehtinyt olla mukana eri yhdistysten luottamus-toimissa ja kunnallispolitiikassa. Jukalla on opistotasoinen koulutus, vakaa talous ja lapset asuvat vielä kotona. Jukalle lapsuus ja nuoruus olivat toimeliasta aikaa kuten muillekin 1960-luvulla syntyneille: virikkeet haettiin lähiympäristöstä ja ulkona puuhailtiin paljon. Varsinaisesti liikunnan tai urheilun harrastajaksi Jukka ei itseään kuitenkaan edes lapsuudessa tunnista.

Liikunta ei herätä Jukassa sen enempää innostusta kuin inhoakaan: ”Ei minua haittaa se, jos en ole liikkunut tai hikoillut viikkoihin. Ei sillä ole väliä.” Jukalle tärkeintä satunnaisessa liikunnan harrastamisessa ovatkin kaverit. Kesäisin hän pelaa golfia noin kerran viikossa. Talveen kuuluu kavereiden kanssa viikon laskettelumatka Eurooppaan. Jos talvella kotipaikkakunnalla on lunta, hän käy silloin tällöin hiihtämässä. Silloinkin yleensä kavereiden kanssa. Vaikka liikuntaa kertyy satunnaisesti, eivät määrät tai tehot täytä kansallisia liikkumissuosituksia. Jukka ei myöskään tee kotitöitä ja hän on palkannut siivoojan.

Ison osan arjestaan Jukka viettää istuen tai maaten. Toisena on paljon kokouksia. Töiden jälkeen Jukka syö ja käy sohvalle katselemaan televisiota. Hänellä on verenpainelääkitys ja ylipainoa. Elämäntapamuutoksista on keskusteltu työterveyslääkärin kanssa: ”Tiedostan liikunnan terveyshyödyt ja niistä puhutaan myös mediassa paljon. Liikkumiseni ei ole kiinni tietämättömyydestä. Liikunta säännöllisesti ei vaan kiinnosta tai huvita. Ei se sen kummallisempaa ole.”

Liikuntapoliittisesti Jukka onkin ongelmatapaus ja lukuisien seminaarien sekä kehittämistoimenpiteiden kestoaihe.

Se tosin ei Jukkaa itseään saa liikkeelle. Pyykköstä ja Rovio-ta (2011) mukailleen Jukka juoksuutaakin enemmän päättäjiä ja liikuntatutkijoita kuin itseään.

Liikuntasuhde miehen mukaan

Masa, Jukka ja Pauli sijoittuvat melko mukavasti miesten keskimääräistä liikuntaa kuvaaviksi tilastonumeroiksi. Jokaisen suhde liikuntaan on hieman erilainen, mutta kaikki ovat tietoisia liikunnan terveyshyödyistä. Toki näiden kolmen miehen lisäksi omaksi ryhmäkseen muodostuisi vähintäänkin kilpakuntoilijat tai ne, joilla elämäntilanne syystä tai toisesta ei mahdollista liikuntaa innokkuudesta huolimatta. Lisäksi, jos haastattelut olisi kohdentanut esimerkiksi hajautetusti elämäntapa-eräisiin, olisi miesliikkujien kirjo ollut todennäköisesti hyvin erilainen.

Jukan elämä on tasapainoista ja hyvää ilman hikeä, askelia tai hengästymistä, mikäli sitä kysyy häneltä itseltään. Kauravaaran (2013) väitös-

kirjan otsikkoa lainaten voikin kysyä ”mitä sitten, jos ei liikuta”? Toisaalta Jukan kaltaiset miehet ovat liikunnan edistävien työllistämisen lisäksi liikuntatutkijoiden päättämätön perustelu uusille tutkimuksille. Jukka ei itse kuitenkaan koe, että hän olisi osa yhteiskunnallista miljardiluokan liikkumattomuusongelmaa: elämä on mukavaa, mielenkiintoista ja hän itse kokee olonsa hyväksi.

Vaikka Masa on liikunnan harrastajana varsin tyypillinen hikoileva mies – jopa hivenen macho – hän ei kuitenkaan koe, että on olemassa naisten ja miesten lajeja. Masa on huomioinut palloilua harrastavien naisten kasvavan määrän. Toisaalta Paulikaan ei koe tarvetta lähteä sauvakävelemään pimeille poluille välttääkseen kanssakulkijoiden kummastelevat katseet. Eri sukupuolten mielenkiinnon kohdistumista pääosin naisten tai miesten lajeihin ei heidän mielestään pidä nähdä ongelmana. Nainen voi jumppata tai jalkapalloilla ja mies joogata tai jääkiekkoilla. Jokainen tyylillään ja tavallaan. ♦

LÄHTEET:

Rovio, E. & Pyykönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26.

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276.

Lehtonen, K., Oja, S. & Hakamäki, M. 2022. Liikunnan ja urheilun tasa-arvo Suomessa 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:5.

Mononen, K., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Laine, K. & Mäkinen, J. 2019. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa J. Mäkinen (toim.) Aikuväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67, 8–22.

Mäkinen, J. 2019. Kyselyn kertomaa aikuisväestön liikunnasta: Naiset voimistelevat, miehet palloilevat. Liikunta ja Tiede 4, 8–12.