

Laaja tutkimus suomalaisesta liikuntakulttuurista

Teksti Anna Ilona Rajala

HISTORIOITSIJÄ SATU LIDMANIN kirja on laadullinen alkuperäistutkimus suomalaisesta liikuntakulttuurista. Kirjassa pohditaan vastauksia siihen, miten liikuntatottumuksiin haitallisesti vaikuttavia tekijöitä voidaan purkaa, miten tuoda iloa liikuntakulttuuriin ja miten lisätä kaikkien hyvinvointia ja turvallisuutta liikunnan parissa.

Kirjan näkökulma keskittyy kehotietoisuuteen ja sukupuoleen. Ihmisten omakohtaiset liikuntakokemukset sekä yleisemmät käsitykset erilaisista liikuvista kehoista muovautuvat valitsevassa liikuntakulttuurissa. Siinä kehon ja sukupuolen kapeat ihanteet voivat muodostua myös haitallisiksi kokemuksiksi niille, jotka eivät mahdu ihanteisiin. Toisaalta liikuntakulttuuria on jo alettu muovata yhä paremmin moninaisuutta sallivaan suuntaan.

Tutkimuksen aineistona on käytetty tutkijan toteuttamaa verkkokyselyä, haastatteluja ja havainnointia sekä Urheilumuseosäätiön muistitietoaineistoa, jonka keruu alkoi vuonna 1985. Historioitsijan käsissä nykypäivän näkökulmat asettuivat jatkumoon historian kanssa. Liikuntakulttuurin ongelmat, joiden kanssa kamppailemme nyt, juontavat juurensa myös menneeseen.

KIRJA LÄHTEE LIIKKEELLE liikuttamattomuuden ongelmasta, joka ei ole suomalaisessa historiassa täysin uutta, mutta joka on viime vuosina noussut yhä vakavammaksi kansanterveydelliseksi kysymykseksi. Lidmanin resepti liikuntakulttuurin päivittäiseksi on löytää liikunnan ilo, joka kuuluu ihan jokaiselle. Tätä pää-

määrää varten on ymmärrettävä, miten yksilöiden kehoon ja sukupuoleen liittyvät liikuntakokemukset ja laajempi liikuntakulttuuri muovaavat suhdetta liikuntaan.

Kirjan ensimmäinen osa taustoittaa tutkimuksen aineistot ja teoreettiset lähtökohdat. Teos ei ole varsinaisesti urheiluhistorian kirja, vaikka kirjoittaja onkin historioitsija, vaan pikemminkin keholisuuden ja sukupuolen näkökulmista osana liikunnan tutkimusta. Kirjassa tarkastellaan ajankohtaisia liikuntakulttuurin kysymyksiä historiallisten muutosten valossa.

Toinen ja kolmas osa ovat aineistolähtöisiä. Toisessa osassa käsitellään suomalaista liikuntakasvatuksen historiaa ja liikuntamuistoja sekä käsityksiä ihannekehoista matkalla kohti kehorauhaa. Lisäksi käsitellään esteettisiä lajeja ja syömishäiriöitä. Kolmas osa pureutuu liikuntaan ja sukupuoleen liittyviin oletuksiin sekä tapoihin poiketa näistä oletuksista. Aineistolähtöisiä osia elävöittävät runsaat aineisto-otteet.

LIDMANIN ANALYYSISSÄ on runsaasti kosketuspintaa fysioterapian ja erityisesti psykofyysisen fysioterapian kanssa. Liikuntatottumukset muovautuvat kokonaisvaltaisesti. Niihin vaikuttavat sekä henkilökohtaiset positiiviset ja negatiiviset kokemukset että laajempi yhteiskunnan ja kulttuurin konteksti.

Kirjassa ei käsitellä kilpaurheilua vaan pääasiassa harraste- ja koululiikuntaa. Kyse on siis ihan tavallisten kaduntallaajien liikuntakokemuksista noin sadan vuoden aikajänteellä. Tämän vuoksi kirja tarjoaa fysioterapeuttiseen elintapa-



liikuntatottumusten ohjaukseen hyödyllistä yhteiskunnallista ja historiallista ymmärrystä.

Samalla kirja on hyvin konkreettinen esitys siitä, miten tärkeää ammattilaisten on tiedostaa asemansa suhteessa ihmisiin, joilla liikuntakokemukset saattavat olla vähemmän positiivisia. Sensitiivisyys ja traumatietoisuus ovat turvallisemman liikuntakulttuurin tärkeitä rakennusaineita.

KIRJAN SANOMA ja sisältö ovat erityisen tärkeitä juuri tässä ajassa, jossa oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon puolesta käytävää puhetta on alettu joillakin yhteiskunnan kentillä leimata ideologiseksi, jopa vaaralliseksi.

Tässä asiassa fysioterapeuttien tulee olla asiakkaidensa puolella. Lidmanin sanoin: "Ihmisoikeudet kuuluvat erottamattomasti hyvään liikuntakulttuuriin. Tämä ei ole mielipidekysymys, vaan periaate, josta ei tule tinkiä." ■

Satu Lidman: *Kaikkien oikeus liikkua: Kohti sukupuoli- ja kehotietoista liikuntakulttuuria*. Gaudeamus, 2025. 389 s.