

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Salmikangas, Anna-Katriina

Title: Lämpö ja huumori edistävät miesten painonpudotusta

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: ©Liikuntatieteellinen seura, 2022

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Salmikangas, A.-K. (2022). Lämpö ja huumori edistävät miesten painonpudotusta. Liikunta ja tiede, 59(4), 28.

Yhteiskunta- ja käyttäytymistieteet

ANNA-KATRIINA SALMIKANGAS
anna-katriina.salmikangas@jyu.fi

Jalkapallo toi mielihyvää maahanmuuttajamiesten elämään

JALKAPALLON PELAAMISEN TUOTTAMILLA mielihyvän ja ilon kokemuksilla on yhteiskunnallista merkitystä turvapaikanhakijamiesten arjessa. **Chis Webster** tutki kolme vuotta kestäneessä tutkimuksessa etnografisin menetelmin yhdeksän turvapaikkaa hakeneen miehen kokemuksia Iso-Britanniassa. Hän havaitsi viikoittaisen jalkapallon pelaamisen tuottavan emotionaalista, kognitiivista, puhdistavaa ja sosiaalisen yhdessäolon tuottamaa mielihyvää.

Jalkapalloilemalla turvapaikanhakijat pystyivät saavuttamaan saman emotionaalisen mielihyvän tunteen kuin lapsena pelatessaan kavereiden kanssa entisessä kotimaassaan. Turvapaikanhakijat tunsivat olevansa elossa siinä hetkessä, kun saivat yhteyden menneisyydessä heille mielihyvää tuottaneisiin asioihin.

Kognitiivinen mielihyvä tuli esille heidän kokemuksiansa jalkapallon tuoksinassa esiintyvänä pelinluku- ja ongelmanratkaisutaitoina. Turvapaikanhakijoilla ei välttämättä ollut mahdollisuutta kokea samanlaista mielihyvää työn tai opiskelujen kautta. Pelihetket antoivat heille mahdollisuuden henkiseen haasteeseen, jota he eivät kokeneet odottaessaan passiivisesti turvapaikkapäätöstä. Jalkapalloilu tarjosi myös puhdistavan (katharsis) kokemuksen. Turvapaikanhakijan stressi ei vaivannut, kun huolet jäivät jalkapallokentän ulkopuolelle.

Monikulttuurisessa ryhmään kuului sekä uuden mahdollisen kotimaan edustajia että eri syistä turvapaikanhakijoina olevia henkilöitä. Heille oli tärkeää, ettei jalkapallon pelaaminen ryhmässä leimannut heitä maahanmuuttajiksi kuten turvapaikanhakuprosessi, vaan pelaamaan pääsi kuka tahansa. Turvapaikanhakijat kokivat olonsa turvalliseksi pelatessaan ja jakaessaan jokapäiväistä elämää muiden kanssa. Jalkapalloa pelattiin julkisessa ja sosiaalisessa tilassa kentällä, joka sijaitsi kantakaupungin sydämessä. Näin turvapaikanhakijat tulivat myös konkreettisesti näkyviksi kaupungissa. Pelaamisesta nautittiin yhdessä ja sen tuottamia mielihyvän kokemuksia muisteltiin myös muussa arjessa.

Jalkapallo tarjosi miehille mahdollisuuden paeta hetkellisesti kipua ja tuskaa, epävarmuutta ja tulevaisuuden pelkoa. Pelaamisesta tuoma mielihyvä ei kuitenkaan lopettanut arjen rasismien ja turvapaikkahakemusten käsittely-

prosessin aiheuttamia poliittisia ongelmia. Ilon hetket saivat synkkyyden poistumaan, vaikka heidän elämänsä oli täynnä huolta perheen hyvinvoinnista, kotimaan turvallisuustilanteesta ja oman turvapaikkahakemuksen käsittelystä.

LÄHDE

Webster, C. 2022. The (in)significance of footballing pleasures in the lives of forced migrant men, *Sport in Society*, 25:3, 523-536, DOI: 10.1080/17430437.2022.2017815

Läpänheitto ja huumori edistävät miesten painonpudotusta

AUSTRALIALAISessa tutkimuksessa havaittiin, että oikeanlainen läpänheitto ja huumori voi edistää miesten painonpudotusta liikuntaa hyödyntävässä ohjelmassa. **Timothy Budden** tutkijaryhmineen löysivät narratiivianalyysillä rennon ja hauskan puheelle useita merkityksiä.

Läpänheitolla ja huumorilla painonpudotus saatiin tunteen hyvältä, parannettiin toverihenkeä ja annettiin mahdollisuus olla oma itsensä. Miehet kehittivät sen avulla omaa sietokykyään, jota he hyödynsivät antaessaan tukea muille ryhmän jäsenille. Lisäksi ryhmässä hyvin toistensa tuntevat jäsenet pystyivät jakamaan sekä omaan painoonsa että henkiseen hyvinvointiinsa liittyviä asioita. Tällöin huumori ja läpänheitto tekivät liikkumisen, joukkueen jäsenenä toimimisen ja kokemusten jakamisen vertaisten kanssa houkuttelevaksi.

Rennolla herjanheitolla voi olla myös kielteisiä vaikutuksia, jos se on tilanteeseen sopimatonta, vihamielistä tai sisältää kritiikkiä. Esimerkiksi toisten kustannuksella vitsailu ei tuota myönteisiä vaikutuksia. Interventoiden kehittäjien ja toteuttajien tulisi huumorin rajoittamisen sijaan enemmänkin tukea tilanteeseen sopivan ja hyvää tarkoittavan huumorin käyttöä miesten painonpudotusryhmissä.

LÄHDE

Budden, T., Dimmock, J.A., Smith, B., Rosenberg, M., Beauchamp, M.R. & Jackson, B. 2021. Making sense of humour among men in a weight-loss program: A dialogical narrative approach, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, DOI: 10.1080/2159676X.2021.1979635

Parkour avasi maahanmuuttaja-taustaisille nuorille miehille kaupunkitilaa

PARKOUR HELPOTTI NUORTEN toisen polven maahanmuuttajien pääsyä kaupunkitilaan Torinossa. Samalla parkour tuki Torinon tavoitteita lisätä kaupungin kiinnostavuutta nuoris- ja monikulttuurisuuden avulla. Toisen luokan kansalaisiksi itsensä tuntevat maahanmuuttajanuoret pääsivät esittämään taitojaan ja opettamaan parkouria kaupungin tapahtumissa, mikä sai nuoret tuntemaan kaupungin arvostavan heidän osaamistaan.

Nuorille tarjottiin myös mahdollisuutta esittää oma harrastuspaikan rakentamista parkourille, mikä ei heidän mielestään sopinut vapaamuotoisen lajin luonteeseen. Sen

sijaan nuoret toivoivat, että kaupunkikuvan kehittäjät olisivat puolustaneet heidän oikeuttaan kaupunkitilaan vihamielisesti suhtautuvien virkamiesten ja kaupunkilaisten suuntaan.

Nicola De Martini Ugolotti havaitsi etnografian menetelmien, miten vapaamuotoisen ei-organisoidun liikkumisen avulla voidaan helpottaa kulttuurienvälistä kohtaamista urbaanissa ympäristössä. Vapaamuotoisen liikkumisen, kuten parkourin, on todettu helpottavan kulttuurienvälistä kohtaamista. Silti vapaamuotoinen liikkuminen on sisällytynyt harvoin kaupunkien elävöittämissuunnitelmiin.

LÄHDE

De Martini Ugolotti, N. 2022. Contested bodies in a regenerating city: post-migrant men's contingent citizenship, parkour and diaspora spaces, *Leisure Studies*, DOI: 10.1080/02614367.2022.2085775



Kuva: Pontenews, Torino