



Liikuntamotivaatio

Korkeakouluopiskelijat ja liikunta

- ▶ **Kunttu ja Huttunen (2009): korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008**
 - ▶ Joka kymmenes korkeakouluopiskelija ei harrasta kuntoliikuntaa lainkaan tai hyvin harvoin
 - ▶ Taidekorkeakouluissa ja kulttuurialoilla liikuntaa harrastamattomia tai hyvin harvoin harrastavia kolmannes
 - ▶ 36% harrastaa kuntoliikuntaa pari kolme kertaa viikossa
- ▶ Kansainvälisten suositusten mukaan aikuisten tulee liikkua kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa vähintään 30min viitenä päivänä viikossa tai huomattavasti kuormittavaa liikuntaa vähintään 20min kolmena päivänä viikossa
- ▶ Päivittäinen tavoiteltava askelmäärä on 9000-10000 askelta



Liikuntaa omin ehdoin!

Liikunnan harrastamisen 7 ulottuvuutta:

- ▶ Motorinen kyvykkyys
- ▶ Virkistys ja rentoutuminen
- ▶ Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys
- ▶ Ulkoilu
- ▶ Terveys ja hyvinvointi
- ▶ Suorituskorostuneisuus
- ▶ Ulkomuotofaktori/painonhallinta
- ▶ + ONNELLISUUS

HUOM! Mielihyvä määrää toimintaa.



Aallon liikuntasektorin tehtävä

- ▶ Tuoda liikuntapalvelut tutuksi jokaiselle opiskelijalle
- ▶ Tarjota mahdollisuus kokeilla ja harrastaa, sekä tukea kaiken tasoisia liikkujia
- ▶ Liikuntatutorit lähellä itse kenttää
- ▶ Pyrkikää tunnistamaan jokaista liikkujaa motivoiva tekijä ja tuomaan sopiva liikkumismuoto lähelle



Motivaation luominen/ylläpito

▶ Valinnan mahdollisuus

- ▶ Vie urheilu/liikuntatapahtumiin ja kerro liikuntapalveluista
- ▶ Anna mahdollisuus harrastaa
- ▶ Välineiden lähelle tuominen

▶ Vaatimusten ja taitojen tasapaino

- ▶ Sääntöjen ja taitojen minimointi
- ▶ Matalan kynnyksen liikuntaa
- ▶ Tavoitteita tukeva omaseuranta

▶ Joukkuehenki ja uudet ystävät

- ▶ Luokaa liikuntaystävällinen ympäristö
- ▶ Hyötyliikuntaa

!Liikuntamotivaatiossa on olennaista, että ihminen kokee

-
- ▶ liikunnan hyödyt sen haittoja suurempana!

Liikunnan vaikutukset terveyteen

- ▶ Kerro kaverille liikunnan vaikutuksista terveyteen:
 - ▶ Parantaa unta
 - ▶ Lievittää ahdistusta/stressiä
 - ▶ Parantaa aineenvaihduntaa
 - ▶ Vähentää sydän- ja verisuonitautiriskiä
 - ▶ Vahvistaa luustoa
 - ▶ Kohentaa yleiskuntoa
 - ▶ Terve mieli terveessä ruumiissa
 - ▶ Lisää onnellisuutta



Voita tekosyyt

- ▶ **Ei ole aikaa**
 - ▶ Aika on järjestelykysymys
- ▶ **Olen uupunut opinnoista**
 - ▶ Kevytkin liikunta antaa lisää energiaa
- ▶ **En osaa jumppa-askelia**
 - ▶ Lajeja on satoja erilaisia, etsi itsellesi sopiva
- ▶ **”on deadline”**
 - ▶ Pari tuntia tehokasta työaikaa on monta kertaa parempi kuin tuplasti tehotonta työaikaa. Käy liikkumassa aivot käyntiin!!

