

Liikunnan motivaatio

Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys / Naisten kymppi 2017

Motivaatio → Syy ponnistella jonkin asian eteen

- ▶ Sisäinen motivaatio: Henkilökohtainen halu, uteliaisuus, mielenkiinto, autonomia ja kyvykkyys
- ▶ Ulkoinen motivaatio: Ulkoiset paineet → Voi ylläpitää ja edistää sisäistä motivaatiota

Henkistä hyvinvointia tukeva liikunta

- ▶ Omaehtoista
- ▶ Liikkumiskyvylle sopivaa
- ▶ Miellyttävää
- ▶ Sopivan haasteellista
- ▶ Nivoutuu mukavasti arkielämään

Säännöllisen liikunnan vaikutus henkiseen hyvinvointiin

- ▶ Säännöllinen liikunta lieventää psyykkistä huonovointisuutta (liikuntaa 2-3 x viikossa)
- ▶ Liikunnan kestolla tai teholla ei merkitystä → Ei tarvitse kehittää fyysistä suorituskykyä
- ▶ Satunnainen liikunta → Ei pitkäkestoisia vaikutuksia

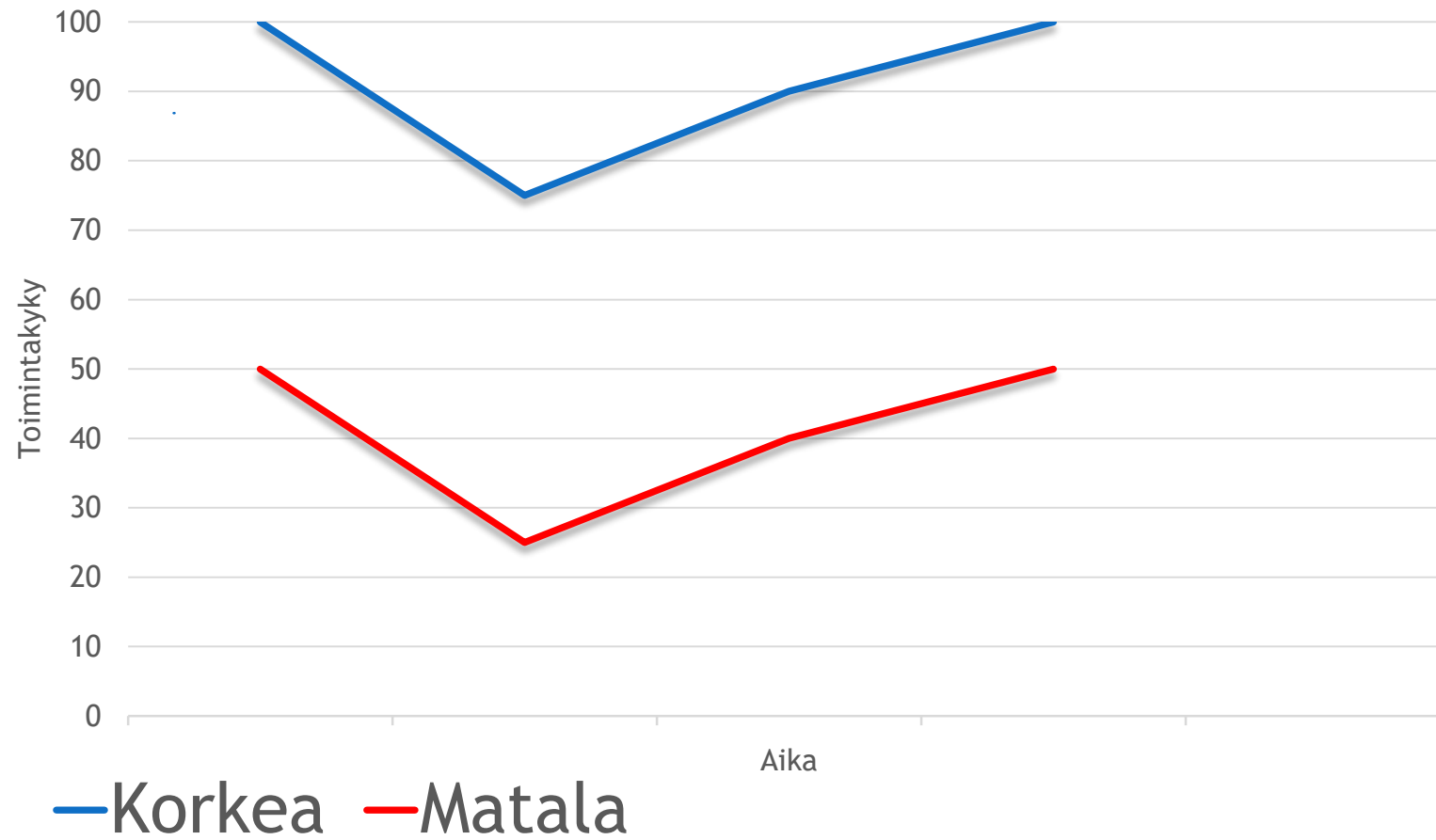
Liikunnan positiiviset vaikutukset

- ▶ Irrottaa ajatukset arjesta (flow-kokemus)
- ▶ Tarjoaa elämyksiä
- ▶ Onnistumisen kokemukset
- ▶ Yhteisöllisyys
- ▶ Mielihyvä

Liikunnan positiiviset vaikutukset

- ▶ Kohentunut kunto (lihas- ja kestävyyskunto)
 - ▶ Liikkuvuuden säilyminen ja lisääminen
 - ▶ Luiden vahvistuminen
 - ▶ Verenpaineen kohoamisen ehkäisy
 - ▶ Painonhallinnan onnistuminen
 - ▶ Parempi mieliala ja unen laatu
 - ▶ Masennuksen lievittyminen
- **Toimintakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen**

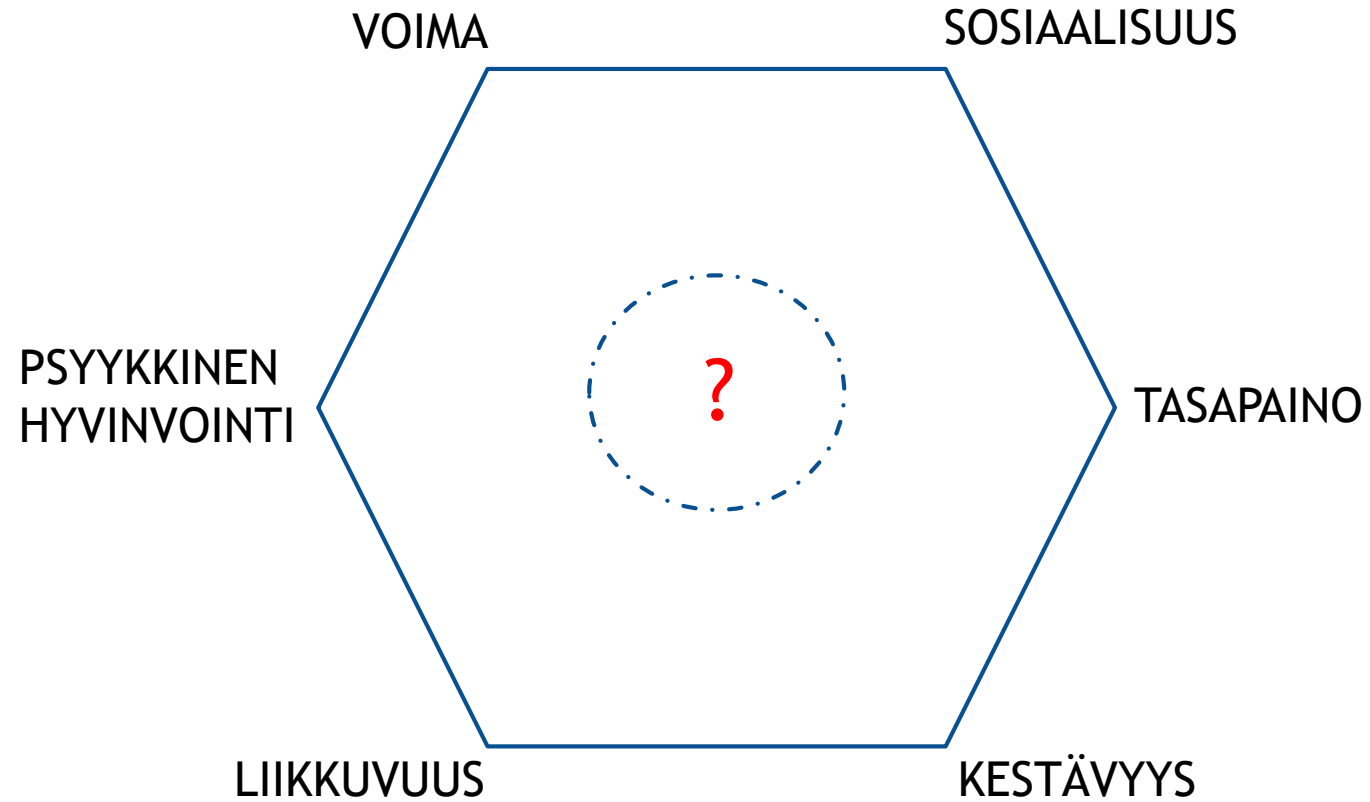
Toimintakyvyn muutokset



Liikunnan motivaatiota ylläpitäviä tekijöitä

- ▶ Kokeilu - Löydä “sun juttu”
- ▶ Kokemusten jakaminen - Internet, sukulaiset ja ystävät
- ▶ Liikuntapäiväkirja - Kuinka paljon liikun oikeasti?
- ▶ Liikunta ryhmässä - Tunnelma, sosiaalisuus ja vertaistuki
- ▶ Laitteet ja välineet - Esim. askelmittari ja Pokemon Go
- ▶ Läheisten tuki
- ▶ Realistisuus
- ▶ Tieto - Lähdekritiikki

Mikä on liikunnan seuraava tavoite?



SMART-malli

- ▶ **Selkeästi määritetty**
 - ▶ Kestävyyuskunnan parantaminen
- ▶ **Mitattava**
 - ▶ Kisasuoritus (esim. Naisten kymppi)
- ▶ **Aikaan sidottu**
 - ▶ Aikamääre (esim. Naisten kymppi 2018)
- ▶ **Realistinen**
 - ▶ 5 minuutin parannus edeltävän vuoden suoritukseen
- ▶ **Tavoittelemisen arvoinen**
 - ▶ Halu selviytyä arjessa paremmin kestävyyskunnan kohentumisen myötä

Kotitehtävä

Määritä itsellesi liikunnan tavoite SMART-mallin avulla