

ENTÄ JOS EI HUVITA, EHDITAI JAKSA LIIKKUA?

Tässä työkirjassa kartoitetaan fyysisen aktiivisuuden esteitä ja mahdollistajia.

Valitse seuraavien sivujen listoilta väittämät, jotka kuvaavat liikuntakäyttämistäsi ja -kokemuksiasi. Lista sisältää väittämiä liittyen liikkumisen herättämiin tunteisiin, aikaisempiin liikuntakokemuksiin, ajankäyttöön ja muihin resursseihin, sekä liikuntasuhteeseen.

Keskustellaan näistä lisää työpajassa!



Fyysisen aktiivisuuden esteet

1. Olen kokenut liikuntaa käytettävän rankaisukeinona (esim. olen joutunut juoksemaan tai punnertamaan, jos olen käyttäytynyt huonosti)
2. Minua on kiusattu kömpelyteni takia
3. Minut valittiin viimeisten joukossa joukkuelajeissa
4. Minua on painostettu liikkumaan painonpudotuksen takia
5. Käytän liikkumista kompensoidakseni syömääni ruokaa, esim. jälkiruokaa
6. Uskon, että minun täytyy olla tietyn kokoinen tai painoinen harrastaakseni liikuntaa
7. Uskon, että liikkumisesta on hyötyä vain jos hengästyn, hikoilen ja kulutan paljon kaloreita
8. Suurin syyli liikkuu on painonpudotus tai kehon muokkaus
9. Liikun useimmiten vain silloin, kun aloitan uuden ruokavalion/dieetin
10. Liikuntaan liittyvät tavoitteeni ovat usein epärealistisia, enkä pysty saavuttamaan niitä
11. Minusta tuntuu, ettei minulla ole tarpeeksi aikaa liikkua
12. Työni vaatii paljon matkustamista
13. Perheeni/opiskelu/työni vie suurimman osan vapaa-ajastani, eikä minulla ole juurikaan omaa aikaa
14. En halua liikkua ulkona, jos sää ei miellytä minua
15. Olen epävarma liikuntakyvystäni ja/tai taidoistani
16. Minulla on vamma tai muu ominaisuus (esim. ikä), joka vaikuttaa siihen etten voi liikkua nautinnollisesti
17. Pelkään urheiluvammoja
18. Olen liian väsynyt liikkuakseni
19. Minulla ei ole mukavia, liikuntaan soveltuvia vaatteita



Fyysisen aktiivisuuden mahdollistajat

1. Minulla on aikaa liikkua elämäntilanteeseeni nähden riittävästi
2. Minulla on mieluisia liikuntamahdollisuuksia riittävän lähellä kotiani
3. Liikkuminen tuottaa minulle mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia
4. Minulla on ystäviä, joiden kanssa liikumme yhdessä
5. Minulla on riittävästi liikuntaan soveltuvia vaatteita ja muita varusteita
6. Liikkuminen on minulle elämäntapa
7. Minulla on riittävästi voimavaroja liikkumiseen
8. Olen löytänyt mieluisen lajin, joka vetää puoleensa liikkumaan
9. Minulla on positiivisia kokemuksia liikkumisesta lapsuudesta
10. Minut valittiin ensimmäisten joukossa joukkuelajeissa
11. Minua on kannustettu liikkumaan ilman suorituspaineita
12. Liikuntaan liittyvät tavoitteeni liittyvät positiivisiin tunteisiin ja itseni kehittämiseen itseni rankaisun tai ruuan/levon ansaitsemisen sijaan.
13. Liikkuminen ei pelota minua
14. Olen riittävän itsevarma liikuntakyvyistäni ja -taidoistani
15. Uskon, että voin liikkua itselleni mieluisalla tavalla kehoni koosta tai painosta huolimatta
16. Liikuntaan liittyvät tavoitteeni ovat realistisia ja pystyn saavuttamaan ne voimavaroihin ja elämäntilanteeseeni nähden riittävän hyvin
17. Liikun ulkona mielelläni säästä riippumatta
18. Kehoni liikunta-/toimintakyky mahdollistaa mieluisan liikkumisen
19. Liikkumiseeni ei liity laihduttaminen tai esim. kalorien kulutus-ajattelu.
20. Olen liikunnallisesti lahjakas
21. Osaan annostella/säädellä liikkumistani voimavarojen mukaan
22. Osaan antaa itselleni luvan myös keskeyttää harjoituksen

