

## MIKÄ LIKUNNASSA MÄTTÄÄ –KYSELYN TULOKSET

Verkkokysely toteutettiin 22.10.-18.11.2018 webropolin kautta pääkaupunkiseudun ammattikorkeakoulujen opiskelijoille (Haaga-Helia, Laurea, Metropolia, HUMAK, Diak ja Arcada).

Vastauksia saatiin yhteensä 270 kappaletta.

Lisätietoja kyselystä [anniliina.ikonen@oll.fi](mailto:anniliina.ikonen@oll.fi) tai [lotta.vuorela@zonesports.fi](mailto:lotta.vuorela@zonesports.fi).

### Ärsyttääkö liikunta tai harmittaaako sen vähäisyys? – kerro kaikki mikä liikunnassa mättää!

Onko liikunta arjessasi vieras tai ehkä hieman luotaantyöntävä asia? Ovatko koulusi liikuntapalvelut sinulle tuntemattomia? Kuluuko vapaa-aikasi jotakin muuta kuin liikuntaa harrastaen? Jos jokin edellisistä pitää kohdallasi paikkansa, janoamme vastausta juuri sinulta!

Kyselyn pohjalta kehitetään täysin uudenlaisia hyvinvointipalveluja opiskelijoille.

Vastaajien kesken arvotaan 2 x 20 euron arvoista S-ryhmän lahjakorttia! Vastaaminen vie noin 5 minuuttia.

#### 1. Korkeakoulut

Haaga-Helia	40 %
Laurea	26 %
Metropolia	33 %
Arcada	0 %
Diak	0,4 %
HUMAK	0,7 %

#### 2. Sukupuoli

Nainen	87 %
Mies	11 %
Muu	1 %
En halua kertoa	1 %

### 3. Suhtaudun liikuntaan lähtökohtaisesti

Myönteisesti	57 %
Kielteisesti	10 %
Neutraalisti	33 %

### 4. Mitkä seuraavista väittämistä vastaavat parhaiten omaa mielipidettäsi liikunnan haastavuudesta ( max. 4)

<u>Liikunta tuntuu suorittamiselta kuormittavan arjen päälle</u>	<u>54 %</u>
<u>Arjessani ei ole aikaa liikunnalle</u>	<u>44 %</u>
<u>Liikuntapaikat ovat liian kaukana tai vaikeasti saavutettavissa</u>	<u>37 %</u>
<u>Liikuntapaikoilla olo tuntuu epämukavalta</u>	<u>34 %</u>

Lähipiiristäni on vaikea löytää seuraa liikunnan harrastamiseen	33 %
Tarjolla ei ole minua kiinnostavia liikuntamahdollisuuksia	20 %
Minulla on huonoja kokemuksia liikunnasta	12 %
Liikunta ei lähtökohtaisesti kiinnosta minua	17 %
Terveystilani vaikeuttaa liikkumistani	9 %

Ei mikään ylläolevista, tarkenna: 12 %

*Näissä vastauksissa mainittiin mm. itselle sopivien liikuntamuotojen korkeat kustannukset, motivaation puute, stressi, huonot liikuntatilat.*

### 5. Valitse ne vaihtoehdot, jotka pitävät sinun kohdallasi paikkansa:

<u>Käytän arjessa liikkumiseen pääasiassa autoa tai julkisia kulkuvälineitä</u>	<u>68 %</u>
<u>Mieluiten istun tai lepäilen koulupäivän/työn jälkeen</u>	<u>62 %</u>
<u>Minulla on vähintään yksi mieleinen tapa liikkua vapaa-ajallani</u>	<u>57 %</u>
Koulu-/työmatkani sisältää useimmiten vähintään 10 minuuttia kävelyä, pyöräilyä, juoksemista tai muuta vastaavaa fyysistä aktiivisuutta.	55 %
Vapaa-ajallani liikun harrastusmielessä vähintään kerran viikossa	43 %
Tauotan tietoisesti opiskelun ja/tai työnteon aikaista istumista ja paikallaan oloa.	28 %

## 6. Miten tyytyväinen olet nykyisen liikkumisesi määrään?

Erittäin tyytymätön	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Erittäin tyytyväinen	KA
	16 %	12 %	22 %	18 %	8 %	8 %	7 %	6 %	2 %	1 %		3,9

## 7. Miten tyytyväinen olet nykyisen liikkumisesi laatuun? (esim. liikkumismuotojen monipuolisuus)

Erittäin tyytymätön	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Erittäin tyytyväinen	KA
	17 %	16 %	14 %	12 %	13 %	12 %	6 %	7 %	3 %	1 %		4,0

## 8. Mitkä seuraavista palveluista voisivat kiinnostaa sinua?

<u>Terveelliset elintavat ja hyvinvointi kokonaisuutena huomioiva valmennus</u>	63 %
<u>Ryhmäliikuntatunnit, joissa ei vaadita aiempaa liikuntakokemusta</u>	57 %
<u>Ammattilaisen tarjoama yksilöllinen neuvonta/valmennus</u>	55 %
Kuntosaliohjaus	36 %
Aloittelijoille suunnattu pelaaminen/palloilu	34 %
Verkon välityksellä tarjottava valmennus	33 %
Yhteisölliset monipuolisen liikunnan kurssit	31 %
Ammattilaisen tarjoama ryhmämuotoinen neuvonta/valmennus	23 %
Yhteiskävelylenkit	20 %
Vain liikuntaan keskittyvä neuvonta/valmennus	20 %

Yhteisölliset monipuolisen liikunnan kurssit, minkälaisia toivoisit?

*tanssilajeja, joukkuepelien opettamista, ilmajooga, parkour, kamppailulajit, voimistelu, akrobatia*

## 9. Jos edellä ei kuvattu mielestäsi palvelua, mitä toivoisit sen sisältävän?

- yhteisistä, monipuolisista treeneistä koostuva ryhmävalmennus
- ryhmäliikuntaa päiväsaikaan
- liikuntaretket (laskettelu, hiihto, luistelu, patikointi), mihin ei yksin tule lähdettyä
- laadukkaat kuntosalit
- sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville mahdollisuus liikuntaan
- mahdollisuus tutustua eri lajeihin ja liikuntamuotoihin kompaktisti

## 10. Valitse seuraavista vaihtoehtoista sinulle sopivat, jos koet tarvetta lisätä

Arjen toimintoihin liittyvää liikkumista (esim. istumisen tauottaminen)	50 %
Vapaa-ajan liikuntaa harrastusmielessä	81 %
En koe tarvetta lisätä	9 %

## 11. Valitse seuraavista vaihtoehtoista sinulle sopivat, jos haluaisit lisätä

Arjen toimintoihin liittyvää liikkumista (esim. istumisen tauottaminen)	51 %
Vapaa-ajan liikuntaa harrastusmielessä	86 %
En koe tarvetta lisätä	6 %

## 12. Millainen on suhteesi liikuntaan? Huomioi liikunnan harrastamisen lisäksi myös arkeen liittyvä liikkuminen

Vastaajien kertomasta nousi esille seuraavaa:

1. *Opiskelu- ja työarki on niin kiireistä, stressaavaa ja kuluttavaa, että aikaa ja jaksamista ei ole liikunnalle.*
2. *Liikuntamotivaatio on niin heikkoa, ettei liikkumaan lähtemistä saa aikaiseksi.*
3. *Huono fyysinen kunto ja/tai moninaiset terveysongelmat tekevät liikunnasta vaikeaa ja/tai epämiellyttävää.*
4. *Itselle sopivat ja/tai kiinnostavat liikuntamuodot ovat liian kalliita ja/tai vaikeasti saavutettavissa.*
5. *Liikunta näyttäytyy itselle suorittamisena ja pakkopullana.*
6. *Liikkumisen koetaan olevan helpompaa silloin, kun siihen on tarjolla seuraa.*
7. *Liikunnasta on epämiellyttäviä kokemuksia liittyen liikkumistilanteiden ilmapiiriin, omaan kyvykkyyteen ja kehon tunteuksiin.*