



**KANSANELÄKELAITOKSEN  
KUNTOUTUSTUTKIMUSKESKUS**

LIIKUNTAKYSELY  
AUTOKLINIKKA

PR SK HT K PAIKKAKUNTA

A  M  0  1         -

1 2 3 4 5 10 11 14 15 Jyväskylä 11.7.9 16 18 19

NIMI

TUTKIMUSNUMERO PVH(ppkkvv)

-

20 24 25 26 31

TOK MEK suorittaja T AKL/KKT

36 40 41 44 45 47 48 49

OSA A I

1. Onko työnne ei työssä (eläkeläinen, opiskelija, kotirouva)
- säännöllinen päivätyö  0
- säännöllinen iltatyö  1
- säännöllinen yötyö  2
- kaksivuorotyö  3
- kolmivuorotyö  4
- muu  5  6 <sup>54</sup>
- Jos puolisonne käy työssä, onko hänen työnsä ei työssä (eläkeläinen, opiskelija, kotirouva) siirry kys. 2
- säännöllinen päivätyö  0
- säännöllinen iltatyö  1
- säännöllinen yötyö  2
- kaksivuorotyö  3
- kolmivuorotyö  4
- muu  5  6 <sup>55</sup>

## 2. Pidätkö työtänne yleensä

	Ruumiillisesti	Henkisesti
erittäin kevyenä	1	1
hyvin kevyenä	2	2
kevyenä	3	3
ei kevyt- ei rasittava	4	4
rasittavana	5	5
hyvin rasittavana	6	6
erittäin rasittavana	7 <sup>56</sup>	7 <sup>57</sup>

3. Mikä on arvionne nykyisestä fyysisestä kunnostanne sekä kestävyyden että yleisen lihasvoiman osalta (rasti kumpaankin).

	Kestävyys	Lihaskvoima
erittäin hyvä	1	1
hyvä	2	2
keskinkertainen	3	3
huono	4	4
erittäin huono	5 <sup>58</sup>	5 <sup>59</sup>

## 4. Oletteko käynyt järjestetyssä kuntotestissä

en (siirry kys. 5)	0
kyllä	1 <sup>60</sup>
→ Polkupyöräergometri testissä	1 <sup>61</sup>
lihasvoima testissä	1 <sup>62</sup>
Cooperin testissä	1 <sup>63</sup>

## 5. Oletteko itse testannut kuntoanne

en (siirry kys. 6)	0
kyllä	1 <sup>64</sup>
→ Olen tarkkaillut painoani	1 <sup>65</sup>
Olen tarkkaillut lepopulssiani	1 <sup>66</sup>
Olen tarkkaillut pulssiani harrastaessani liikuntaa	1 <sup>67</sup>
Olen tarkkaillut aikaa tietyn matkan juoksu- tai kävely- lenkillä	1 <sup>68</sup>
Olen itse suorittanut Cooperin testin	1 <sup>69</sup>

6. Tunnetteko itsenne aamulla herätessänne useammin

levänneeksi ja pirteäksi \_\_\_\_\_

1

kuin väsyneeksi ja uneliaaksi \_\_\_\_\_

2

70

7. Kun päivittäinen työhönlähtöhetki lähestyy, tuntuuko

Teistä, että lähdette töihin yleensä. Ei kysytä niiltä, jotka eivät ole työssä.

Erittäin Melko Miten Melko Erittäin  
vasten- vasten- milloinkin mielellänne mielellänne  
mielisesti mielisesti

1

2

3

4

5

71

8. Kun palaatte työstä kotiin, tunnetteko itsenne yleensä

Ei kysytä niiltä, jotka eivät ole työssä.

pirteäksi \_\_\_\_\_

1

hieman väsyneeksi \_\_\_\_\_

2

wäsyneeksi \_\_\_\_\_

3

olevanne aivan poikki \_\_\_\_\_

4

72

9. Seuraavassa luetellaan erilaisia työ- ja kotiaskareita sekä vapaa-ajanviettotapoja. Lukekaa luettelo ensin huolellisesti läpi ja merkitkää sen jälkeen kunkin työn ja harrasteen kohdalle, kuinka monta tuntia ajastanne niihin keskimäärin kuluu. (00=e*i* lainkaan)

PÄIVITTÄIN

Arkisin tai  
työpäivinä

Viikonloppuisin  
tai vapaapäivinä

t/pv

min/pv

t/pv

min/pv

1. työhön ja toimeentuloon

73 74 75 76 77 78 79 80

2. työmatkoihin

81 82 83 84 85 86 87 88

3. lastenhoitoon

89 90 91 92 93 94 95 96

4. talous ym. kotitöihin

97 98 99 100 101 102 103 104

5. nukkumiseen

105 106 107 108 109 110 111 112

6. ruokailuun ja henkilö-  
kohtaiseen hygieniaan

113 114 115 116 117 118 119 120

7. ostoksiin ym. asioihin

121 122 123 124 125 126 127 128

8. television katseluun

129 130 131 132 133 134 135 136

9. sanomalehden lukemiseen

137 138 139 140 141 142 143 144

10. muuhun lukemiseen


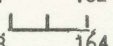

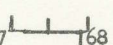
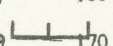
145 146 147 148 149 150 151 152

11. radionkuunteluun tekemät-  
tä samanaikaisesti muita  
puuhia

153 154 155 156 157 158 159 160

VIIKOTTAIN




TUNTIA/  
VIIKOSSA

- 1. ulkotöihin \_\_\_\_\_ 161  162
- 2. ajanviete- ja rahapeleihin \_\_\_\_\_ 163  164
- 3. seurusteluun ja kyläilyyn \_\_\_\_\_ 165  166
- 4. ulkoilu- ja liikuntaharras-  
tuksiin \_\_\_\_\_ 167  168
- 5. muihin harrastuksiin \_\_\_\_\_ 169  170

10. Harrastatteko tällä hetkellä ruumiillisen kuntonne kohentamiseksi jotakin liikuntamuotoa (esimerkiksi juoksu, reipas kävely, pyöräily, hiihto, palloilu, uinti, kuntovoimistelu, voimailu tms.)

- en koskaan  0
- silloin tällöin \_\_\_\_\_  1
- 1-3 kertaa kuukaudessa \_\_\_\_\_  2
- 1-2 kertaa viikossa \_\_\_\_\_  3
- kolme kertaa viikossa \_\_\_\_\_
- tai useammin \_\_\_\_\_  4 171

11. Merkitkää seuraavaan, kuinka usein olette harrastaneet kutakin omakohtaisesti viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana. (Jokaiselle riville tulee siis merkitä yksi rasti.)

Omakohtainen liikunta- harrastus viimeksi ku- luneen 12 kuukauden aikana:	En lain- kaen	Harvem- min kuin kerran kuukau- dessa	1-2 krt/ kuu- kau- dessa	Noin kerran vii- kossa	2-4 krt/ vii- kossa	Suunnil- leen joka päivä	
1. hiihto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	172
2. kävelylenkkeily.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	173
3. juoksulenkkeily tai hölkkä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	174
4. pyöräily.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	175
5. uinti.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	176
6. muu, mikä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	177 
7. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	180 
8. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	183 

12. Seuraavassa tiedustellaan kiinnostustanne erilaisten asioiden seuraamiseen tiedotusvälineistä. Valitkaa annetuista vaihtoehdoista se, joka lähinnä kuvastaa tilannetta kohdallanne. Merkitkää rasti jokaiselle riville erikseen kunkin tiedotusvälineen kohdalle.

- 1= kiinnostavat paljon ja seuraan yleensä päivittäin tai lähes aina kun on mahdollista  
 2= kiinnostavat jonkin verran ja seuraan niitä tarkoituksellisesti silloin tällöin  
 3= eivät kiinnosta juuri lainkaan, enkä seuraa niitä tarkoituksellisesti

	LEHDET			RADIO			TELEVISIO					
	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.	3.			
1. yhteiskunnalliset ja poliittiset asiat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	186	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	187	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	188
2. kulttuuriasiat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	189	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	190	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	191
3. puhtaasti viihteelliset ohjelmat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	192	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	193	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	194
4. erikoisalojen tietoja sisältävät asiat...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	195	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	196	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	197
5. urheiluasiat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	198	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	199	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	200
	TOK			MEK			T					
	36   0   1   5   0			40   41   0   0   0			44   48					

13. Missä määrin olette saanut tietoa kuntoliikunnasta seuraavien tiedon välityskanavien kautta.

Tietoa kuntoliikunnasta:	Ei lainkaan	Jonkin verran	Kohta-lai-sesti	Runsaasti	Erittäin runsaasti	
1. joukkotiedotusvälineet (lehdistö, radio, televisio).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54
2. urheilun erikoislehdet (Suomen urheilulehti, TUL ym.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55
3. kuntoliikuntajärjestöt (tiedotustoiminta, kuntotempaukset ym.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56
4. seuratoiminta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57
5. työympäristö, työtoverit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58
6. ystävät ja tuttavat....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59
7. muut asiantuntijat (lääkärit, terveydenhoitajat ym.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60
8. jokin muu, mikä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64

koodaus

14. Onko työpaikallanne järjestetty taukoliikuntaa

Ei \_\_\_\_\_  0  
 Kyllä \_\_\_\_\_  1 65

Jos on järjestettyä taukoliikuntaa, niin osallis-  
tutteko siihen

Ei \_\_\_\_\_  0  
 Kyllä \_\_\_\_\_  1 66

15. Harrastatteko kilpaurheilua

Ei (siirry kys. 16) \_\_\_\_\_  0  
 Kyllä \_\_\_\_\_  1 67

→ Millä tasolla

Jäsentenväliset kilpailut \_\_\_\_\_  1  
 Piirikunnalliset kilpailut \_\_\_\_\_  2  
 Kansalliset kilpailut \_\_\_\_\_  3  
 Kansainväliset kilpailut \_\_\_\_\_  4 68

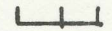
16. Oletteko aikaisemmin harrastanut kilpaurheilua

Ei (siirry kys. 17) \_\_\_\_\_  0  
 Kyllä \_\_\_\_\_  1 69

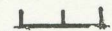
→ Millä tasolla

Jäsentenväliset kilpailut \_\_\_\_\_  1  
 Piirikunnalliset kilpailut \_\_\_\_\_  2  
 Kansalliset kilpailut \_\_\_\_\_  3  
 Kansainväliset kilpailut \_\_\_\_\_  4 70

→ Milloin lopetitte kilpaurheilun

71  72

→ Miksi lopetitte

73  74

## 17. Kuulutteko jäsenenä johonkin urheiluseuraan

Ei (siirry kys. 18) \_\_\_\_\_  0  
 Kyllä \_\_\_\_\_  1 75

## 18. Oletteko aikaisemmin kuulunut johonkin urheiluseuraan

Ei \_\_\_\_\_  0  
 Kyllä \_\_\_\_\_  1 76

OSA A 2

TOK

MEK

T

3 0 1 5 0  
36 40

2 0 0 0  
41 44

48

A. MOTIVAATIO

1. Kysymys osoitetaan niille, jotka harrastavat liikuntaa.  
Te harrastatte liikuntaa. Onko liikuntamääränne Teille henkilökohtaisesti riittävä?

ei  
↓  
kyllä

Jos ei mitä pitäisitte itsellenne riittävänä liikunnan määränä \_\_\_\_\_

0

1

54

55

MIELILIIKUNTA

2a) Mikä on mieliliikuntanne? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

56 57

b) Milloin aloititte harrastaa tätä liikuntaa nykyisellä tavalla tai nykyisessä muodossaan? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

58 59

c) Miten tulitte aloittaneeksi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

60

3a) Kenen kanssa sitä tavallisesti harrastatte?

- yksin (siirry kys. 4a)
- urheiluseurassa
- puolison kanssa
- lasten kanssa
- ystävien kanssa
- muuten
- Miten \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

1

2

3

4

5

6

61

b) Kysytään, jos henkilö ei harrasta yksin.

Kenen aloitteesta lähtö mieliliikuntanne pariin tapahtuu?

(mieliliikunnan sijasta voidaan mainita laji)

omasta

muun

yhtä usein kummankin

→ Kenen \_\_\_\_\_

1

2

3

62

63

4a) Voitteko kertoa, miksi harrastatte (mielilajianne)?

(kaikki spontaanisti tullut merkitään tähän): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vastaus: "En tiedä", "En ole koskaan ajatellut" tms. merkitään vastaukseksi ja siirrytään kysymykseen 5.

64 65

66 67

68 69

b) Selvittäisittekö vähän tarkemmin, mitä \_\_\_\_\_

Teille merkitsee? (tähän merkitään vain jatkokysymyksen vastaukset): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

70 71

72 73

74 75

c) Tuleeko mieleen vielä joitakin muita syitä tälle harrastuksellenne? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

76 77

78 79

80 81

#### HARRASTETTU LAJI

5. Etsitään kyselylomakkeen kysymyksistä laji, jota henkilö harrastaa eniten tai jos se on hänen lempilajinsa, toiseksi eniten. Asetetaan tämä laji kysymyksiin.

a) Te harrastatte myös \_\_\_\_\_ . Voitteko sanoa miksi? (kaikki spontaanit vastaukset tähän): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

82 83

84 85

86 87

88 89



b) Selittäköpää mitä \_\_\_\_\_ Teille merkitsee? tai Merkitseekö \_\_\_\_\_ Teille tämän lajin yhteydessä samaa kuin aikaisemmin (jos perusteluksi on ilmoitettu sama asia). (vain jatkokysymysvastaukset tähän): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

90 | | 91

92 | | 93

94 | | 95

c) Liittyykö tämän lajin harrastamiseen mahdollisesti joitakin muita syitä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

96 | | 97

98 | | 99

100 | | 101

#### MUU LAJI

6. Harrastatteko jotakin liikuntaa kenties joistakin muista kuin edellä mainituista syistä

ei

kyllä



Mitä ja miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0

1

103 | | 104

105 | | 106

107 | | 108

109 | | 110

#### STANDARDOITU MOTIIVIKYSELY

7. Esitän Teille seuraavaksi tällä taululla joukon lausumia, jotka kuvaavat liikunnan harrastamisen syitä. Pyydän Teitä lukemaan ne lävitse ja sen jälkeen lausuma lausumalta kertomaan, millä tavalla se Teidän kohdallanne pitää paikkansa. Arviointiasteikko on esitetty myös taulussa. Korostan vielä, että Teidän tulee suorittaa arviointi oman liikuntaharrastuksenne kannalta.

	Ei lainkaan pidä paik- kaansa	Ei oikein pidä paik- kaansa	En osaa sanoa	Pitää aika hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa	
1. tapaaminen .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	111
2. rentoutuminen .	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	112
3. terveys .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	113
4. vaihtelu .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	114
5. ponnistaminen .	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	115
6. jännitys .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	116
7. ilmaisu .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	117

Tuliko näistä lausumista mieleenne jotakin, minkä haluaisitte liikuntaharrastukseenne liittyen vielä kertoa? \_\_\_\_\_

118

8 Oletteko aikaisemmin harrastanut jotakin liikuntaa huomattavasti enemmän kuin nykyisin (ei kilpailumielessä)?

ei

0

kyllä

1

Mitä ja kuinka paljon \_\_\_\_\_

120  121

122

Milloin lopetititte? \_\_\_\_\_

123  124

Miksi lopetititte? \_\_\_\_\_

125

LAPSUUS

9. Kun muistetelette lapsuuttanne, lapsuuden kotianne, voitteko sanoa harrastettiinko siellä liikuntaa?

	Ei	Kyllä har- rastus- mielessä	Kyllä kil- paillen	
isä .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	126
äiti .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	127
sisaret .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	128
veljet .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	129

Laji, taso tms.

isä: \_\_\_\_\_

130  132

äiti: \_\_\_\_\_

sisaret: \_\_\_\_\_

133  135

veljet: \_\_\_\_\_

136  138

139  141

10. Kun edelleen muistelette lapsuuttanne, millaiseksi arvioitte lähipiirinne ihmisten kotona, koulussa ja toveripiirissä suhtautumisen olleen liikuntaan.

a) Kielteistä Vaikea sana Myönteistä

kotona .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	142
koulussa .....	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	143
toveripiirissä .	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	144

b) Miten suhtauduttiin Teidän liikuntaharrastukseenne?

	Koetettiin ehkäistä tai rajoittaa	Ei kiel- letty eikä käsketty	Kannus- tettiin	
kotona .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	145
koulussa .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	146
toveripiirissä .	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	147

Kuka tai miten \_\_\_\_\_ 148 \_\_\_\_\_ 152  
 \_\_\_\_\_ 153 \_\_\_\_\_ 154  
 \_\_\_\_\_ 155

11. Palataanpa jälleen nykyhetkeen.

a) Onko perhe- tai ystäväpiirissä henkilöitä, jotka ovat innokkaita liikunnanharrastajia?

ei

0

kyllä

1

156

↓  
 Kuka, ketkä \_\_\_\_\_ 157 \_\_\_\_\_ 162

b) Pyrkiikö perhe- tai ystäväpiirinne tai joku siellä vaikuttamaan Teidän liikuntaharrastukseenne?

Ei

Kyllä

ehkäisten tai rajoittaen  0  1 163

kannustaen  0  1 164

Kuka \_\_\_\_\_ 165 \_\_\_\_\_ 170

## B ESTEET

Kysytään niiltä, jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan tai jotka haluaisivat harrastaa enemmän (ks. kysymys 3).

## ESTEET

12a) Ei harrasta:

Voisitteko sanoa, miksi liikunta ei lainkaan kuulu vapaa-ajan toimintoihinne? tai

Harrastaisi enemmän:

Voisitteko sanoa, mikä estää Teitä harrastamasta liikuntaa siinä määrin kuin haluaisitte? (kaikki spontaanit vastaukset tähän): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

171 | | 172

173 | | 174

175 | | 176

## b) Selittäisittekö tarkemmin, mitä tarkoitatte? (vain jatkokysymysvastaukset tähän): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

177 | | 178

179 | | 180

181 | | 182

## c) Onko kenties olemassa muita syitä, joiden vuoksi ette harrasta liikuntaa (niin paljon kuin haluaisitte)? (jatko-osa niille, jotka haluaisivat harrastaa enemmän): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

183 | | 184

185 | | 186

187 | | 188

## STRUKTUROITU OSA

13. Seuraavassa esitän Teille tällä taululla muutamia väittämiä, jotka kuvaavat liikuntaharrastuksen esteitä. Lukekaa ne ensin lävitse ja tutustukaa myös alla olevaan arviointiasteikkoon. Sen jälkeen pyydän Teitä väittämä väittämältä kertomaan, millä tavalla ne Teidän omalta kannaltanne ja suhteessanne liikuntaan pitävät paikkansa.

	Ei lain- kaan pi- dä paik- kaansa	Ei oi- kein pidä paik- kaansa	En osaa sanoa	Pitää aika hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa	
1. terveydelliset syyt ....	0	1	2	3	4	189
2. peseytymismahd. puute ..	0	1	2	3	4	190
3. ei hyötyä .....	0	1	2	3	4	191
4. taitojen puute .....	0	1	2	3	4	192
5. paikkojen puute .....	0	1	2	3	4	193
6. muut harrastukset .....	0	1	2	3	4	194
7. vastenmielistä .....	0	1	2	3	4	195
8. ei ole varaa .....	0	1	2	3	4	196
9. loukkaantumisen pelko ..	0	1	2	3	4	197
10. perhe-elämä .....	0	1	2	3	4	198
11. ei ole toveria .....	0	1	2	3	4	199
12. ei kiinnostusta .....	0	1	2	3	4	200
13. työstä johtuva väsymys .	0	1	2	3	4	201
14. ohjauksen puute .....	0	1	2	3	4	202
15. kotityöt .....	0	1	2	3	4	203
16. välineiden puute .....	0	1	2	3	4	204
17. lasten hoito .....	0	1	2	3	4	205

Tuliko tässä yhteydessä mieleenne jotakin, millä haluaisitte täydentää äskeisiä vastauksianne.

---



---



---



---

Haastattelu liikuntaa harrastavien osalta päättyy.

## AIKAISEMPI LIIKUNNAN HARRASTUS

TOK	MEK	T
3   0   1   5   0	3   0   0   0	
36                      40	41                      44	48

Seuraavat kysymykset osoitetaan niille, jotka eivät har-  
rasta liikuntaa.

14. Oletteko aikaisemmin harrastanut liikuntaa?

ei

kyllä

↓  
Mitä \_\_\_\_\_  
Milloin lopetitte \_\_\_\_\_  
Miksi lopetitte \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

0

1

54

55 | | | | 56

57 | | | | 58

| | | |

59

15. Kun muistette lapsuuttanne, lapsuuden kotianne, voitte-  
ko sanoa harrastettiinko siellä liikuntaa?

Ei

Kyllä har-    Kyllä  
rastus-        kil-  
mielessä      pailien

isä .....	0	1	2	60
äiti .....	0	1	2	61
sisaret .....	0	1	2	62
veljet .....	0	1	2	63

Laji, taso tms.

isä: \_\_\_\_\_  
äiti: \_\_\_\_\_  
sisaret: \_\_\_\_\_  
veljet: \_\_\_\_\_

64 | | | | 66

67 | | | | 69

70 | | | | 72

73 | | | | 75

16. Kun edelleen muistette lapsuuttanne, millaiseksi arvi-  
oitte lähipiirinne ihmisten, kotona. koulussa ja toveri-  
piirissä suhtautumisen olleen liikuntaan?

a)                      Kielteistä    Vaikea sanoa    Myönteistä

kotona .....	1	2	3	76
koulussa .....	1	2	3	77
toveripiirissä ..	1	2	3	78

b) Miten suhtauduttiin liikuntaharrastukseenne?

	Koetettiin ehkäistä tai ra- joittaa	Ei mi- tenkään	Kannus- tettiin	
kotona .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	79
koulussa .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	80
toveripiirissä ..	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	81

Kuka tai miten \_\_\_\_\_

82 | | | | | 86

87 | | | 88

89

17. Palataanpa jälleen nykyhetkeen.

a) Onko perhe- tai ystäväpiirissä henkilöitä, jotka ovat innokkaita liikunnan harrastajia?

ei

0

kyllä

1

90

↓  
Kuka, ketkä \_\_\_\_\_

91 | | | | | 96

b) Pyrkiikö perhe- tai ystäväpiirinne tai joku siellä vaikuttamaan Teidän liikuntaharrastukseenne?

Ei

Kyllä

ehkäisten tai rajoittaen

0

1

97

kannustaen

0

1

98

Kuka \_\_\_\_\_

99 | | | | | 104

Haastattelija

105 | | | | | 107

Työaika

Ajatelkaa edellistä työpäiväännne. Yrittäkää oheiseen taulukkoon merkitä työpäivänne kuluessa (ruokatunti mukaan lukien) tekemänne liikkeet ja niiden keskimääräinen kesto 15 minuutin tarkkuudella sekä liikkeiden aikana käsittelemienne työkalujen tai muiden taakkojen keskimääräinen paino.

Perusliike	Työliike	Kesto	Kuorma
1. Istuminen	Lepoa	<u>    </u> min 54      56	
	Kädet tai yläraajat työskentelevät (esim. konekirjoitus)	<u>    </u> min 57      59	<u>    </u> kg 60      62
	Koko vartalo liikkuu (esim. asennustyö istuen)	<u>    </u> min 63      65	<u>    </u> kg 66      68
2. Seisominen	Lepoa	<u>    </u> min 69      71	
	Käsillä tai molemmilla yläraajoilla työskentelyä (esim. postin lajittelu)	<u>    </u> min 72      74	<u>    </u> kg 75      77
	Koko vartalo liikkuu (kaivaminen, nostaminen, kannattaminen)	<u>    </u> min 78      80	<u>    </u> kg 81      83
3. Kävely tasaisella	Ilman lisätyötä	<u>    </u> min 84      86	<u>    </u> kg 87      89
	Käsillä tai yläraajoilla työskennellen (lakaisu)	<u>    </u> min 90      92	<u>    </u> kg 93      95
	Koko vartalo liikkuu (kottikärryjen työntäminen, kantaminen)	<u>    </u> min 96      98	<u>    </u> kg 99      101
4. Kävely epätasaisella (esim. metsä)	Ilman lisätyötä	<u>    </u> min 102      104	
	Käsillä tai yläraajoilla työskennellen (esim. metsän mittaus)	<u>    </u> min 105      107	<u>    </u> kg 108      110
	Koko vartalo työskentelee (puutavaran teko)	<u>    </u> min 111      113	<u>    </u> kg 114      116



Perusliike	Työliike	Kesto	Kuorma
5. Kävely portaissa	Ilman lisätyötä	min	
	Käsillä ja yläraajoilla työskentely (lakaisu)	min	kg
	Koko vartalo työskentelee (kantaminen)	min	kg
	Portaiden lukumäärä		kpl
6. Muu, mikä	Ilman lisätyötä	min	
	Käsillä tai yläraajoilla työskennellen	min	kg
	Koko vartalo työskentelee	min	kg
			kg

7. Työpäivän kesto min

8. Tauot

kahvitunnit min

ruokatunti min

muut säännölliset tauot min

9. Osallistuitteko autoklinikan terveystarkastukseen

En

Kyllä  166

10. Onko työnne muuttunut autoklinikan perustutkimuksen jälkeen

Ei

Kyllä  167

11. Miten

---



---



---

Verratkaa liikkumistanne työssä ollessa kuvaamaanne edelliseen työpäivään. Arvioikaa millaisia muutoksia työssänne on ollut viimeisten 5 vuoden kuluessa eräiden perusliikkeiden osalta.

Työliikkeet	Työliikkeiden määrä verrattuna nykyhetkeen	Vuosi				
		1979	1978	1977	1976	1975
1. Istuminen	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>54</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>55</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>56</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>57</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>58</sub>
2. Seisominen	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>59</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>60</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>61</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>62</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>63</sub>
3. Nostaminen	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>64</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>65</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>66</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>67</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>68</sub>
4. Kävelyä tasaisella	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>69</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>70</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>71</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>72</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>73</sub>
5. Kantamista	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>74</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>75</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>76</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>77</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>78</sub>
6. Kävelyä epätasaisella	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>79</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>80</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>81</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>82</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>83</sub>
7. Kävelyä portaissa	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>84</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>85</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>86</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>87</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>88</sub>
8. Jotain muita muutoksia	Ei muutosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	Enemmän	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	Vähemmän	<input type="checkbox"/> 2 <sub>89</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>90</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>91</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>92</sub>	<input type="checkbox"/> 2 <sub>93</sub>
Mitä ?						