

# **FINRISKI**<sup>2002</sup>

Liikuntalomake

Täyttöpäivämäärä: \_\_\_\_\_

## 1. Kuntoliikunta

- 1.1 Kuinka usein harrastitte aiemmin ja harrastatte nykyään vapaa-ajan kuntoliikuntaa (esim. lenkkeily, hiihto, pyöräily, uinti, kunto/sauvakävely, aerobic, pallopelit, jääkiekko, jne.)? Rastittakaa kuinka usein harrastitte liikuntaa eri ikäisenä.

	15-24 v	25-34 v	35-44 v	45-54 v	55-64 v	Yli 65 v
En voinut vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa						
Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin						
1-3 kertaa kuukaudessa						
1 kerran viikossa						
2-3 kertaa viikossa						
4-5 kertaa viikossa						
Yli 5 kertaa viikossa						

- 1.2 Oletteko joskus harrastanut kilpaurheilua?

- 1 En koskaan (siirtykää kysymykseen 2.1)
- 2 Kyllä

- 1.3 Minkä ikäisenä harrastitte kilpaurheilua? \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ vuotiaana

- 1.4 Missä lajeissa kilpailitte? Ympyröikää listalta urheilulaji tai -lajit.

- |    |                  |   |            |   |            |    |              |
|----|------------------|---|------------|---|------------|----|--------------|
| 1  | Juoksu           | 4 | Jalkapallo | 7 | Jääkiekko  | 10 | Soutu        |
| 2  | Hiihto           | 5 | Pesäpallo  | 8 | Suunnistus | 11 | Paini        |
| 3  | Voimistelu       | 6 | Lentopallo | 9 | Uinti      | 12 | Yleisurheilu |
| 13 | Muu, mikä: _____ |   |            |   |            |    |              |

## 2. Koululiikunta

2.1 Alla on muutamia väittämiä koululiikunnasta. Muistelkaa omaa kouluaikaanne ja vastatkaa väittämiin ympyröimällä se vaihtoehto, mikä vastaa käsitystänne omasta koululiikunnastanne.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Koululiikunta oli mielenkiintoista ja mukavaa.	1	2	3	4	5
Osallistuin koululiikuntaan aktiivisesti.	1	2	3	4	5
Opin koululiikuntatunneilla hyödyllisiä liikuntaan liittyviä taitoja.	1	2	3	4	5
Koululiikunta on motivoinut minua liikkumaan myös sen jälkeen kun lopetin koulunkäynnin.	1	2	3	4	5
Koululiikuntatunneilla keskityttiin liiaksi kilpaurheiluun.	1	2	3	4	5
Koululiikuntatunteja oli riittävästi.	1	2	3	4	5

## 3. Työ ja liikunta

3.1 Oletteko ollut työssä viimeisen 12 kuukauden aikana?

- 1 Kyllä
- 2 En (siirtykää kysymykseen 4)

3.2 Työpäivänne keskimääräinen kesto (sisältää tauot)  
\_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

3.3 Ajatelkaa tavanomaista työpäivääänne. Ilmoittakaa työpäivän kuluessa (ruokatunti mukaanlukien) tekemänne liikkeitä ja niiden keskimääräinen kesto 15 minuutin tarkkuudella. Jos työskentelette vain osan vuotta, kysymys koskee sitä ajankohtaa, jona teette työtä. Työmatkaa ei lasketa työajaksi.

### Perusliike

### Kesto

Istuminen	_____ h _____ min
Istuminen autossa/työkoneessa	_____ h _____ min
Seisominen	_____ h _____ min
Kävely tasaisella	_____ h _____ min
Kävely epätasaisella (metsä)	_____ h _____ min
Kävely portaissa, pyöräily, juoksu	_____ h _____ min
Metsä-, rakennus- tai maataloustyö,	_____ h _____ min
Purku- ja lastaustyö (tai muu vastaava)	_____ h _____ min
Muu, mikä: _____	_____ h _____ min

#### 4. Vapaa-ajan liikunta viimeisen 12 kuukauden aikana

Vapaa-ajan liikunnalla tarkoitetaan työmatkaliikuntaa, kuntoliikuntaa ja liikuntaa vaativia arkiaskareita.

##### Täyttöohjeet

- Merkitkää viimeistä 12 kuukautta koskevat tiedot.
- Merkitkää jokaisen kuukauden kohdalle kuinka monta kertaa (=lukumäärä) kuukaudessa olette harrastanut vapaa-aikananne erilaisia liikuntamuotoja viimeisten 12 kuukauden aikana.
- Jos ette harrasta lainkaan kyseistä liikuntamuotoa, rastiittakaa sarake "En harrasta ollenkaan".
- Sarakkeeseen "Keskimääräinen aika" merkitään aika, joka teiltä normaalisti kuluu yhdellä liikuntakerralla kuhunkin harrastamaanne liikuntamuotoon erikseen.
- Liikunnan rasittavuuden arvioinnissa käytetään 0-3 asteikkoa, joka on selvitetty tarkemmin viereisellä sivulla.

	En harrasta ollenkaan (rasti jos ette harrasta lainkaan)	tammikuu	helmikuu	maaliskuu	huhtikuu	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	syyskuu	lokakuu	marraskuu	joulukuu	Keskimääräinen aika/kerta (min)	Rasittavuusaste (0-3)
Kävely työmatkalla (yksi suunta =1 kerta)	X														
Pyöräily työmatkalla (yksi suunta =1 kerta)							6	4	10					10	1
Hölkä, juoksu, suunnistus					2	2				4		4		45	2
Hiihto		1	4											45	3
Kuntokävely, sauvakävely, patikointi	X														
Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily	X														
Uinti, vesivoimistelu	X														
Voimistelu	X														
Aerobic	X														
Salibandy, sähly	X														
Golf	X														
Muut pallo- ja mailapelit	X														
Laskettelu, lumilautailu	X														
Luistelu, rullaluistelu	X														
Soutu (matka-, kunto-)	X														
Tanssi										2	2	3	3	60	1
Kuntosaliharjoittelu	X														
Keilailu	X														
Metsästys, marjastus, sienestys, kalastus										1	1			90	0
Piha-, puutarha-, lumityöt						1	3	3	5	1				20	0
Askartelu- ja remonttityöt	X														
Metsätyöt, halonhaku, metsänhoito	X														
Kotityöt, siivoaminen		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	15	0
Muu, mikä:															
Muu, mikä:															

### Mitä seuraavista liikuntamuodoista olette harrastanut viimeisen 12 kuukauden aikana?

Arvioikaa kunkin liikuntamuodon tavanomaisin rasittavuusaste valitsemalla yksi seuraavista luokista:

Aste	Rasittavuus	Hengästyminen
0	Kevyt	En hengästy
1	Kohtalainen	Hengästyn hieman
2	Rasittava	Hengästyn
3	Hyvin rasittava	Hengästyn voimakkaasti

### Täyttäkää ITSE seuraava taulukko edellä olevan ohjeen mukaisesti

	En harrasta ollenkaan (rasti jos ette harrasta lainkaan)	tammikuu	helmikuu	maaliskuu	huhtikuu	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	syyskuu	lokakuu	marraskuu	joulukuu	Keskimääräinen aika/kerta (min)	Rasittavuusaste (0-3)
Kävely työmatkalla (yksi suunta =1 kerta)															
Pyöräily työmatkalla (yksi suunta =1 kerta)															
Hölkä, juoksu, suunnistus															
Hiihto															
Kuntokävely, sauvakävely, patikointi															
Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily															
Uinti, vesivoimistelu															
Voimistelu															
Aerobic															
Salibandy, sähly															
Golf															
Muut pallo- ja mailapelit															
Laskettelu, lumilautailu															
Luistelu, rullaluistelu															
Soutu (matka-, kunto-)															
Tanssi															
Kuntosaliharjoittelu															
Keilailu															
Metsästys, marjastus, sienestys, kalastus															
Piha-, puutarha-, lumityöt															
Askartelu- ja remonttityöt															
Metsätyöt, halonhakkuu, metsänhoito															
Kotityöt, siivoaminen															
Muu, mikä:															
Muu, mikä:															

## 5. Vapaa-ajan liikunta viimeisen 7 päivän ajalta

Kysymyksiin vastataan kirjoittamalla vastaus tyhjälle viivalle tai vaihtoehtoisesti merkitsemällä rasti ruutuun.

Kysymyksiin vastatessanne

- **Rasittava** liikunta tarkoittaa toimintoja, jotka vaativat kovaa ruumiillista ponnistelua ja jotka saavat sinut selvästi hengästymään.
- **Kuormitukseltaan kohtalainen** liikunta tarkoittaa toimintoja, jotka vaativat kohtalaista ruumiillista ponnistelua ja jotka saavat sinut hengästymään hieman.

5.1 Kuinka monena päivänä viime viikon aikana liikunta-aktiivisuutenne oli **rasittavaa** kuten painavien taakkojen nostamista, lumenluontia, aerobicia, hiihtoa tai juoksua? Ottakaa huomioon vain ne toiminnot, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia kerralla.

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

Ei yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen 5.3)

5.2 Kuinka paljon aikaa käytitte tavallisesti ruumiillisesti rasittavaan toimintaan tuollaisena päivänä?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

5.3 Kuinka monena päivänä viime viikon aikana liikunta-aktiivisuutenne oli **kohtuullisesti kuormittavaa**, kuten kevyiden taakkojen kantamista, kotivoimistelua tai kevyttä hölkkää? **Älkää laskeko mukaan kävelyä.** Ajatelkaa jälleen vain niitä toimintoja, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia kerralla.

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

Ei yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen 5.5)

5.4 Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytitte tavallisesti tuollaisena päivänä **kohtuullisesti kuormittavaan** liikuntaan?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

5.5 Kuinka monena päivänä viime viikon aikana **kävelitte** vähintään 10 minuuttia kerrallaan? Tähän sisältyy kävely töissä tai kotona, kävely paikasta toiseen siirtyessänne sekä kävely, jota harrastitte pelkästään virkistykseen ja kuntoilun vuoksi vapaa-aikananne.

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

En yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen 5.7)

5.6 Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytitte tavallisesti kävelyyn tuollaisena päivänä?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

5.7 Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytitte **istumiseen tavallisena arkipäivänä?**

Tämä koskee istumista töissä ja vapaa-aikana, niin kotona kuin kylässä, sekä opiskellessa tai Matkustaessa. Tähän sisältyy istuminen tai loikoileminen lukiessa tai televisiota katsellessa.

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

5.8 Olivatko viimeiset 7 päivää **tavanomaisia** (normaali työ/kouluviikko) vai **poikkeavia** (lomalla, sairaana)?

Tavanomaisia

Poikkeavia

## 6. Vapaa-ajan liikunnan merkitys ja liikuntataidot

### 6.1 Mitä mieltä olette omasta vapaa-ajan liikunnastanne?

- 1 Liikun vapaa-aikanani riittävästi. (siirtykää kysymykseen 6.3.)
- 2 Liikun vapaa-aikanani jonkin verran, mutta en kuitenkaan riittävästi.
- 3 Vapaa-ajan liikuntani on täysin riittämätöntä.

### 6.2 Mitkä ovat tärkeimmät syyt siihen, että ette liiku riittävästi vapaa-aikananne? Ympyröikää itsellenne tärkeimmät vaihtoehdot.

- 1 Minulla ei ole riittävästi aikaa.
- 2 Liikuntavarusteet maksavat liian paljon.
- 3 Liikuntapaikat ovat kaukana tai muuten hankalasti saavutettavissa.
- 4 Liikuntapaikkojen käyttömaksut ovat liian korkeat.
- 5 En mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja.
- 6 Minulla ei ole sellaisia ystäviä tai ryhmää, joiden kanssa voisin liikkua.
- 7 En pidä liikunnasta.
- 8 Minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumista.
- 9 Muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

### 6.3 Mitä mieltä olette alla olevista liikuntaan ja terveyteen liittyvistä väittämistä? Vastatkaa väittämiin ympyröimällä se vaihtoehto, mikä vastaa käsitystänne asiasta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Liian vähäinen liikunta on haitaksi terveydelle.	1	2	3	4	5
Suomalaiset olisivat terveempiä, jos he liikkuisivat enemmän.	1	2	3	4	5
Lääkärit kertovat potilaille riittävästi liikunnan merkityksestä terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien hoidossa.	1	2	3	4	5
Tiedän riittävästi liikunnan vaikutuksista terveyteen.	1	2	3	4	5
Lääkärillä tulisi olla mahdollisuus tarvittaessa kirjoittaa potilaalle "liikuntaresepti" lääkemääräyksen sijasta tai lisäksi.	1	2	3	4	5
KELA:n tulisi korvata potilaalle lääkärin määräämästä liikunnasta aiheutuvia kustannuksia (esim. uimahalli- tai kuntosalikäynnit, liikuntaneuvonta jne.) kuten se korvaa lääke- ja muita hoitokuluja.	1	2	3	4	5

**6.4** Onko lääkäri tai terveydenhoitaja koskaan kehottanut teitä harrastamaan liikuntaa?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

**6.5** Seuraavassa on lista suomalaisten yleisesti harrastamista liikuntalajeista. Pyydämme teitä arvioimaan omat taitonne kussakin liikuntalajeissa ympyröimällä paras vaihtoehto.

	En osaa ollenkaan	Osaan, mutta huonosti	Osaan melko hyvin	Osaan erittäin hyvin
Hiihto	1	2	3	4
Juoksu	1	2	3	4
Yleisurheilu	1	2	3	4
Uinti	1	2	3	4
Voimistelu	1	2	3	4
Tanssi	1	2	3	4
Suunnistus	1	2	3	4
Golf	1	2	3	4
Salibandy, sähly	1	2	3	4
Jalkapallo	1	2	3	4
Luistelu	1	2	3	4
Lentopallo	1	2	3	4
Pesäpallo	1	2	3	4
Laskettelu	1	2	3	4
Kuntosaliharjoittelu	1	2	3	4
Rullaluistelu	1	2	3	4
Keilailu	1	2	3	4

**Kiitos vastauksestanne!**

Kansanterveyslaitos, FINRISKI 2002  
Liikuntatutkimus  
Mannerheimintie 166, 00300 Helsinki

Lomaketarra  
L 5