

# 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	L1_1_ 1	L1_1_ 2	L1_1_ 3	L1_1_ 4	L1_1_ 5	L1_1_ 6
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) L1\_2
- 2 Kyllä

- 1.3 Minkä ikäisenä harrastitte kilpaurheilua? L1\_3\_1 - L1\_3\_2 vuotiaana  
L1\_3\_3 - L1\_3\_4

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

- |    |                  |            |                   |       |                  |    |               |
|----|------------------|------------|-------------------|-------|------------------|----|---------------|
| 1  | Juoksu L1_4_1    | 4          | Jalkapallo L1_4_4 | 7     | Jääkiekko L1_4_7 | 10 | Soutu L1_4_10 |
| 2  | Hiihto L1_4_2    | 5          | Pesäpallo L1_4_5  | 8     | Suunnistus       | 11 | Paini L1_4_11 |
| 3  | Voimistelu       | 6          | Lentopallo L1_4_6 |       | L1_4_8           | 12 | Yleisurheilu  |
|    | L1_4_3           |            |                   | 9     | Uinti L1_4_9     |    | L1_4_12       |
| 13 | Muu, mikä: _____ |            |                   |       |                  |    |               |
|    | L1_4_13          | L1_4_13txt | laji1             | laji2 | laji3            |    |               |

## 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.	L2_1_1	2	3	4	5
Osallistuin koululiikuntaan aktiivisesti.	L2_1_2	2	3	4	5
Opin koululiikuntatunneilla hyödyllisiä liikuntaan liittyviä taitoja.	L2_1_3	2	3	4	5
Koululiikunta on motivoinut minua liikkumaan myös sen jälkeen kun lopetin koulunkäynnin.	L2_1_4	2	3	4	5
Koululiikuntatunneilla keskityttiin liiaksi kilpaurheiluun.	L2_1_5	2	3	4	5
Koululiikuntatunteja oli riittävästi.	L2_1_6	2	3	4	5

## 3. Työ ja liikunta

3.1 Oletteko ollut työssä viimeisen 12 kuukauden aikana? L3\_1

- 1 Kyllä
- 2 En (siirtykää kysymykseen 4)

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

**L3\_2h L3\_2m sumkok (kokonaistyöaika, h), uusisum (uusi liikkeiden summa, korjattu) tyometit (työpäivän met-arvo), vkotyome (viikkotyömetit)**

3.3 Ajatelkaa tavanomaista työpäiväännne. 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	L3_3_1h h	L3_3_1m min	liik1met (met-arvo)
Istuminen autossa/työkoneessa	L3_3_2h h	L3_3_2m min	liik2met (met-arvo)
Seisominen	L3_3_3h h	L3_3_3m min	liik3met (met-arvo)
Kävely tasaisella	L3_3_4h h	L3_3_4m min	liik4met (met-arvo)
Kävely epätasaisella (metsä)	L3_3_5h h	L3_3_5m min	liik5met (met-arvo)
Kävely portaissa, pyöräily, juoksu	L3_3_6h h	L3_3_6m min	liik6met (met-arvo)
Metsä-, rakennus- tai maataloustyö,	L3_3_7h h	L3_3_7m min	liik7met (met-arvo)
Purku- ja lastaustyö (tai muu vastaava)	L3_3_8h h	L3_3_8m min	liik8met (met-arvo)
Muu, mikä: L3_3_9t L3_3_9n	L3_3_9h h	L3_3_9m min	liik9met (met-arvo)

#### 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

### HUOM!

Lajit on jaoteltu: conditioning (lajit 3-18), commuting (lajit 1-2), non-conditioning (lajit19-23) Lajit 24 ja 25 voivat olla mikä tahansa em. Näiden mukaisesti on laskettu lopputulosmuuttujat, joista lista erikseen.

	En harrastaa 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)	laji1	tam	hel	maa	huh	tou	kes	hei	elo	syy	lok	mar	jou	dur1	inten1
Pyöräily työmatkalla (yksi suunta =1 kerta)	laji2													dur2	inten2
Hölkä, juoksu, suunnistus	laji3													dur3	inten3
Hiihto	laji4													dur4	inten4
Kuntokävely, sauvakävely, patikointi	laji5													dur5	inten5
Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily	laji6													dur6	inten6
Uinti, vesivoimistelu	laji7													dur7	inten7
Voimistelu	laji8													dur8	inten8
Aerobic	laji9													dur9	inten9
Salibandy, sähly	laji10													dur10	inten10
Golf	laji11													dur11	inten11
Muut pallo- ja mailapelit	laji12													dur12	inten12
Laskettelu, lumilautailu	laji13													dur13	inten13
Luistelu, rullaluistelu	laji14													dur14	inten14
Soutu (matka-, kunto-)	laji15													dur15	inten15
Tanssi	laji16													dur16	inten16
Kuntosaliharjoittelu	laji17													dur17	inten17
Keilailu	laji18													dur18	inten18
Metsästys, marjastus, sienestys, kalastus	laji19													dur19	inten19
Piha-, puutarha-, lumityöt	laji20													dur20	inten20
Askartelu- ja remonttityöt	laji21													dur21	inten21
Metsätyöt, halonhaku, metsänhoito	laji22													dur22	inten22
Kotityöt, siivoaminen	laji23													dur23	inten23
Muu, mikä:	laji24													dur24	inten24
Muu, mikä:	laji25													dur25	inten25

## 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 **L5\_1**

Ei yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen 5.3)

5.2 Kuinka paljon aikaa käytitte tavallisesti ruumiillisesti rasittavaan toimintaan tuollaisena päivänä?  
**L5\_2h**      **L5\_2m**      **rassum (yhteensä, h)**

\_\_\_\_\_ 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.

**L5\_3**

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

Ei yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen 5.5)

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

**L5\_4h**      **L5\_4m**      **kohsum (yhteensä, h)**

\_\_\_\_\_ 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.

**L5\_5**

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

En yhtenäkkään (siirtykää kysymykseen 5.7)

5.6 Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytitte tavallisesti kävelyyn tuollaisena päivänä?

**L5\_6h**      **L5\_6m**      **kavelsum (yhteensä, h)**

\_\_\_\_\_ 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.

**L5\_7h**      **L5\_7m**      **istumsum (yhteensä, h)**

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

**totalsum (rasittava ja kohtalainen liikunta ja kävely yhteensä, h)**

5.8 Olivatko viimeiset 7 päivää **tavanomaisia** (normaali työ/kouluviikko) vai **poikkeavia** (lomalla, sairaana)? **L5\_8**

Tavanomaisia

Poikkeavia

## 6. Vapaa-ajan liikunnan merkitys ja liikuntataidot

### 6.1 Mitä mieltä olette omasta vapaa-ajan liikunnastanne? L6\_1

- 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. L6\_2\_1
- 2 Liikuntavarusteet maksavat liian paljon. L6\_2\_2
- 3 Liikuntapaikat ovat kaukana tai muuten hankalasti saavutettavissa. L6\_2\_3
- 4 Liikuntapaikkojen käyttömaksut ovat liian korkeat. L6\_2\_4
- 5 En mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja. L6\_2\_5
- 6 Minulla ei ole sellaisia ystäviä tai ryhmää, joiden kanssa voisin liikkua. L6\_2\_6
- 7 En pidä liikunnasta. L6\_2\_7
- 8 Minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumista. L6\_2\_8
- 9 Muu syy, mikä? L62\_9 L6\_2\_9tx = muunr1, muunr2

### 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.	L6_3_1	2	3	4	5
Suomalaiset olisivat terveempiä, jos he liikkuisivat enemmän.	L6_3_2	2	3	4	5
Lääkärit kertovat potilaille riittävästi liikunnan merkityksestä terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien hoidossa.	L6_3_3	2	3	4	5
Tiedän riittävästi liikunnan vaikutuksista terveyteen.	L6_3_4	2	3	4	5
Lääkärillä tulisi olla mahdollisuus tarvittaessa kirjoittaa potilaalle "liikuntaresepti" lääkemääräyksen sijasta tai lisäksi.	L6_3_5	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.	L6_3_6	2	3	4	5

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

**L6\_4**

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	<b>L6_5_1</b>	2	3	4
Juoksu	<b>L6_5_2</b>	2	3	4
Yleisurheilu	<b>L6_5_3</b>	2	3	4
Uinti	<b>L6_5_4</b>	2	3	4
Voimistelu	<b>L6_5_5</b>	2	3	4
Tanssi	<b>L6_5_6</b>	2	3	4
Suunnistus	<b>L6_5_7</b>	2	3	4
Golf	<b>L6_5_8</b>	2	3	4
Salibandy, sähly	<b>L6_5_9</b>	2	3	4
Jalkapallo	<b>L6_5_10</b>	2	3	4
Luistelu	<b>L6_5_11</b>	2	3	4
Lentopallo	<b>L6_5_12</b>	2	3	4
Pesäpallo	<b>L6_5_13</b>	2	3	4
Laskettelu	<b>L6_5_14</b>	2	3	4
Kuntosaliharjoittelu	<b>L6_5_15</b>	2	3	4
Rullaluistelu	<b>L6_5_16</b>	2	3	4
Keilailu	<b>L6_5_17</b>	2	3	4

**Kiitos vastauksestanne!**

Kansanterveyslaitos, FINRISKI 2002  
Liikuntatutkimus  
Mannerheimintie 166, 00300 Helsinki

Lomaketarra  
L 5