

# Kansainvälinen liikuntakysely

## Lyhyt itsetäytettävä kysely

*International physical activity questionnaire -short form*

Tarkoitettu nuorille ja keski-ikäisille aikuisille (15–69 vuotta)

Olemme kiinnostuneita tietämään, minkälaista liikumista kuuluu ihmisten jokapäiväiseen elämään. Kyselyssä tiedustellaan liikumiseen käyttämäsi aikaa **viimeisten 7 päivän aikana**. Vastaathan jokaiseen kysymykseen, vaikka et pitäisikään itseäsi liikunnallisena ihmisenä. Ajattele liikumistasi töissä, osana koti- ja pihatöitä, paikasta toiseen sekä vapaa-aikana virkistykseen, liikuntaharjoittelun tai urheilun vuoksi.

Ajattele kaikkea rasittavaa liikumistasi **viimeisten 7 päivän aikana**. **Rasittava** liikkuminen vaatii kovaa ruumiillista ponnistelua ja saa hengityksesi kiihtymään voimakkaasti. Ota huomioon vain sellainen liikkuminen, joka kesti kerrallaan vähintään 10 minuuttia.

1. **Viimeisten 7 päivän aikana**, kuinka monena päivänä sinulle kertyi **rasittavaa** liikumista, kuten raskaiden taakkojen nostamista, kaivamista, aerobicia tai vauhdikasta pyöräilyä?

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

Ei rasittavaa liikumista (*siirry kysymykseen 3*)

2. Kuinka paljon käytit tavallisesti aikaa **rasittavaan** liikumiseen tuollaisena päivänä?

\_\_\_\_\_ tuntia päivässä

\_\_\_\_\_ minuuttia päivässä

En tiedä/ en ole varma

Ajattele kaikkea reipasta liikumistasi **viimeisten 7 päivän aikana**. **Reipas** liikkuminen vaatii kohtalaista ruumiillista ponnistelua ja saa hengityksesi kiihtymään jonkin verran. Ota huomioon vain sellainen liikkuminen, joka kesti kerrallaan vähintään 10 minuuttia.

3. **Viimeisten 7 päivän aikana**, kuinka monena päivänä sinulle kertyi reipasta liikumista, kuten kevyiden taakkojen kantamista, kohtuullisella vauhdilla pyöräilyä tai tenniksen nelinpeliä? Jätä kävely tässä huomioimatta.

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

Ei reipasta liikumista (*siirry kysymykseen 5*)

4. Kuinka paljon käytit tavallisesti aikaa **reippaaseen** liikkumiseen tuollaisena päivänä?

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

En tiedä/ en ole varma

Ajattele aikaa, jonka käytit **kävelemiseen viimeisten 7 päivän aikana**. Tähän sisältyy kävely töissä ja kotona, kävely paikasta toiseen ja kaikki vapaa-ajan kävely, joka liittyy urheiluun, liikuntaharjoitteluun tai virkistykseen.

5. **Viimeisten 7 päivän aikana** kuinka monena päivänä **kävelit** vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

\_\_\_\_\_ päivänä viikossa

Ei kävelyä (*siirry kysymykseen 7*)

6. Kuinka kauan tavallisesti **kävelit** tuollaisena päivänä?

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

En tiedä/ en ole varma

Viimeinen kysymys koskee istumistasi **arkipäivinä viimeisten 7 päivän aikana**. Ota huomioon aika töissä, kotona, opiskellessasi ja vapaa-aikanasi. Tähän sisältyy aika, jonka istuit työpöydän ääressä, ystävien luona käydessäsi, lukiessasi tai televisiota katsellessasi istuen tai maaten.

7. **Viimeisten 7 päivän aikana**, kuinka kauan istuit tavallisena arkipäivänä?

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

En tiedä/ en ole varma