

Maailmanlaajuinen liikuntakysely (GPAQ)

Global physical activity questionnaire

Liikkuminen

Seuraavaksi sinulta kysytään erilaiseen liikkumiseen käyttämäsi aikaa tavallisen viikon aikana.

Vastaathan jokaiseen kysymykseen, vaikka et pitäisikään itseäsi liikunnallisena ihmisenä.

Ajattele ensin työaikaasi. Työllä tarkoitetaan esimerkiksi palkkatyötä, vapaaehtoistyötä, opiskelua tai siihen liittyvää harjoittelua, kodinhoitoon liittyviä töitä, metsätöitä sekä ravinnon hankkimiseksi tehtävää kalastusta ja metsästystä sekä työnhakua. Seuraavissa kysymyksissä rasittavalla liikkumisella tarkoitetaan toimintoja, jotka vaativat voimakasta ruumiillista ponnistelua ja aiheuttavat voimakasta hengästymistä tai sykkeen kohoamista. Reipasta liikkumista ovat toiminnot, jotka vaativat kohtalaista ruumiillista ponnistelua ja aiheuttavat jonkin verran hengästymistä tai sykkeen kohoamista.

Liikkuminen työssä

1. Sisältääkö työsi ainakin 10 minuuttia kerrallaan kestäväää rasittavaa liikkumista, joka aiheuttaa voimakasta hengästymistä tai sykkeen kohoamista (esimerkiksi raskaiden taakkojen kantamista tai nostamista, kaivamista tai rakennustyötä)?

Kyllä	1		P1
Ei	2	<i>Jos ei, siirry kysymykseen 4</i>	

2. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana työsi sisältää rasittavaa liikkumista?

Päivien lukumäärä _____	P2
-------------------------	----

3. Kuinka paljon käytät aikaa rasittavaan liikkumiseen tavallisen työpäivän aikana?

Tuntia : minuuttia _____ : _____	P3 (a–b)
----------------------------------	----------

4. Sisältääkö työsi ainakin 10 minuuttia kerrallaan kestäväää reipasta liikkumista, joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä tai sykkeen kohoamista (esimerkiksi reipasta kävelyä, kevyiden taakkojen kantamista)?

Kyllä	1		P4
Ei	2	<i>Jos ei, siirry kysymykseen 7</i>	

5. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana työsi sisältää reipasta liikkumista?

Päivien lukumäärä _____	P5
-------------------------	----

6. Kuinka paljon käytät aikaa reippaaseen liikkumiseen tavallisen työpäivän aikana?

Tuntia : minuuttia _____ : _____	P6 (a–b)
----------------------------------	----------

Liikkuminen paikasta toiseen

Seuraavaksi sinulta kysytään, kuinka tavallisesti liikut paikasta toiseen, kuten töihin, harrastuksiin tai asioille. Jätä tässä huomioimatta edellä kuvaamasi työhön liittyvä liikkuminen.

7. Käveletkö tai pyöräiletkö ainakin 10 minuuttia kerrallaan liikkeessasi paikasta toiseen?
- Kyllä 1 P7
Ei 2 Jos ei, siirry kysymykseen 10
8. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana kävelet tai pyöräilet ainakin 10 minuuttia kerrallaan liikkeessasi paikasta toiseen?
- Päivien lukumäärä _____ P8
9. Kuinka paljon käytät aikaa paikasta toiseen kävelemiseen tai pyöräilemiseen tavallisena päivänä?
- Tuntia : minuuttia _____ : _____ P9 (a–b)

Vapaa-ajan liikkuminen

Seuraavat kysymykset eivät koske edellä kuvaamaasi työhön liittyvää liikkumista ja paikasta toiseen liikkumista. Nyt sinulta kysytään urheilusta, liikuntaharrastuksista ja muusta vapaa-ajan liikkumisesta.

10. Urheiletko tai liikutko vapaa-ajallasi rasittavasti ainakin 10 minuuttia kerrallaan siten, että se aiheuttaa voimakasta hengästymistä tai sykkeen kohoamista (esimerkiksi juoksua, jalkapalloa)?
- Kyllä 1 P10
Ei 2 Jos ei, siirry kysymykseen 13
11. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana urheilet tai liikut rasittavasti vapaa-ajallasi?
- Päivien lukumäärä _____ P11
12. Kuinka paljon käytät aikaa rasittavaan vapaa-ajan urheiluun tai liikkumiseen tavallisena päivänä?
- Tuntia : minuuttia _____ : _____ P12 (a–b)
13. Urheiletko tai liikutko vapaa-ajallasi reippaasti ainakin 10 minuuttia kerrallaan siten, että se aiheuttaa jonkin verran hengästymistä tai sykkeen kohoamista (esimerkiksi reipasta kävelyä, pyöräilyä, uintia, lentopalloa)?
- Kyllä 1 P13
Ei 2 Jos ei, siirry kysymykseen 16
14. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana urheilet tai liikut reippaasti vapaa-ajallasi?
- Päivien lukumäärä _____ P14

- 15.** Kuinka paljon käytät aikaa reippaaseen vapaa-ajan urheiluun tai liikkumiseen tavallisena päivänä?

Tuntia : minuuttia _____ : _____

P15 (a–b)

Istuminen

Seuraava kysymys koskee valveillaoloaikaista istumistasi tai makuulla oloasi kotona, kulkuvälineissä, ystävien luona tai töissä (esimerkiksi istuminen työpöydän ääressä, autossa, linja-autossa, junassa, lukiessasi, pelatessasi, televisiota katsellessasi).

- 16.** Kuinka paljon istut tai olet makuulla tavallisena päivänä?

Tuntia : minuuttia _____ : _____

P16 (a–b)