

KYSELYLOMAKE: FSD3445 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN INTERVENTIOTUTKIMUS: OPISKELIJAKYSELYT, KEHONKOOSTUMUS- JA LIKEMITTAUKSET 2015-2017

QUESTIONNAIRE: FSD3445 INTERVENTION STUDY ON INCREASED PHYSICAL EXERCISE AND REDUCED SITTING TIME FOR VOCATIONAL STUDENTS: STUDENT SURVEYS, BODY COMPOSITION MEASUREMENTS AND ACCELEROMETER DATA 2015-2017

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Kiitos, että osallistut tutkimukseen!

Tervetuloa aloittamaan kysely. Täyttäminen kestää noin 30-45 minuuttia.

Ohjeita:

- Vastaa kysymyksiin niin rehellisesti ja huolellisesti kuin mahdollista.
- Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, joten vastaa tuntemuksiesi mukaan.
- Jos jokin on epäselvää, kysy apua tutkimusavustajalta ja hän antaa sinulle lisäohjeita.
- Valitse sopivin vaihtoehto sen mukaan, kuinka samaa mieltä olet väittämän kanssa tai kuinka hyvin se kuvastaa sinua.

Taustatiedot

Etunimesi

Sukunimesi

Syntymävuotesi

Kuinka monta minuuttia yhteensä päivittäin liikut koulu- ja työmatkoillasi jalan tai pyöräillen?

- Kuljen matkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- Alle 15 minuuttia päivässä
- 15–29 minuuttia päivässä
- 30–60 minuuttia päivässä
- Yli tunnin päivässä

Seuraavaksi muutama kysymys koskien terveydentilaasi

Terveydentilani on mielestäni tällä hetkellä...

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Kesinkertainen
- Melko huono
- Erittäin huono

Fyysinen kuntoni on mielestäni tällä hetkellä...

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Kesinkertainen
- Melko huono
- Erittäin huono

Onko sinulla tällä hetkellä jokin sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistasi?

- Ei
- On, infektiio (esim. flunssa, tms.)
- On, vamma (esim. lihasvenähdys, rasitusvamma, tms.)
- On, pitkäaikainen tai pysyvä sairaus tai vamma (esim. vaikea astma)

Voit kertoa tarkemmin tähän:

Onko sinulla **viimeksi kuluneen KUUKAUDEN** aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein?

	Harvoin tai ei lainkaan	Noin kerran kuussa	Noin kerran viikossa	Lähes joka päivä
Niska- tai hartiakipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selän alaosan kipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vatsakipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ärtynneisyyttä tai kiukunpurkauksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päänsärkyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väsymystä tai heikotusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

- En lainkaan
- Vain vähän
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon

Kuinka usein syöt yleensä kotona aamiaista kouluviikon aikana?

- Joka päivä
- 3-4 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Harvemmin tai en koskaan

Miten mielestäsi yleensä syöt? Syön mielestäni...

- Hyvin epäterveellisesti
- Melko epäterveellisesti
- En terveellisesti mutta en epäterveellisestikään
- Melko terveellisesti
- Hyvin terveellisesti

Kuinka monta tuntia keskimäärin nukut yön aikana? Muistele muutamaa edellistä viikkoa.

Tuntia keskimäärin / yö:

Seuraavaksi joitakin kysymyksiä liikkumisestasi.

Tässä kyselyssä tarkoitamme liikunnalla VAPAA-AJALLA tapahtuvaa liikkumista, joka saa hengästymään ja sykkeen nousemaan. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, koulumatkapööräily, pallopelit, juoksu, skeittaus, lumilautailu, tanssi, kuntosaliharjoittelu tai ryhmäliikunta.

Pyydämme sinua vastaamaan myös näihin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti.

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monena päivänä liikut siten, että liikunta oli kohtuullisen kuormittavaa tai raskaampaa ja liikuntaa kertyi yhteensä vähintään 30 minuuttia yhden päivän aikana? Valitse oikea vaihtoehto.

0 (en yhtenäkkään) 1 2 3 4 5 6 7

... päivänä viikossa

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monta tuntia yhteensä sinulle kertyi tällaista liikuntaa vapaa-aikana (anna vastauksesi 30 minuutin tarkkuudella.)

Tuntia: Minuuttia:

Yhteensä

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

En voi
vamman tai
sairauden

takia	Harvemmin				5 kertaa
harrastaa	kuin kerran	1-2 kertaa	3 kertaa	4 kertaa	viikossa tai
liikuntaa	viikossa	viikossa	viikossa	viikossa	useammin

Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti liikut vapaa-ajallasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

	Noin puoli	Noin 1	Noin 1,5	Noin 2-3	Noin 4-6	Noin 7
En yhtään	tuntia	tunnin	tuntia	tuntia	tuntia	tuntia tai
						enemmän

Mitä liikunnan muotoja harrastit säännöllisesti (tai useammin kuin kerran) viimeisen kuukauden aikana?

Valitse kaikki sopivat:

- pallo- tai mailapelit joukkueissa, esim. jalkapallo, salibandy
- muut pallo- tai mailapelit, esim. tennis, sulkapallo
- kuntosaliharjoittelu
- kamppailulajit
- ohjattu liikunta, esim. Bodypump-ryhmätunnit
- kotitreeni, esim. nettivideon avulla
- pyöräily
- uinti
- kävely
- juoksulenkkeily
- hiihto, laskettelu
- rullahiihto tai rullaluistelu
- ratsastus
- muu liikunnan muoto, mikä?

Harrastatko tällä hetkellä liikuntaa jossakin liikuntaseurassa?

Kyllä

En

Harrastatko tällä hetkellä liikuntaa kilpasarjoissa?

Kyllä

En

Ihmisiällä on monia erilaisia syytä liikkua. Mistä syyistä si rä liikut vapaa-ajallasi?

Liikun...

	Ei pidä lainkaan paikkansa 1	2	Pitää osittain paikkansa 3	4	Pitää täysin paikkansa 5
...koska muut ihmiset sanovat, että minun pitää liikkua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska muut ihmiset ovat tyytymättömiä minuun, jos en liiku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ymmärrä, miksi minun pitäisi liikkua vapaa-ajallani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska kaverini ja perheeni painostavat minua liikkumaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska tunnen syyllisyyttä, jos en liiku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska tunnen itseni epäonnistuneeksi, jos en ole liikkunut vähään aikaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En näe mitään syytä liikkua vapaa-ajallani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska minusta on tärkeää nähdä vaivaa säännöllisen liikunnan eteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska arvostan liikunnasta saamaani hyötyä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikun...

	Ei pidä lainkaan paikkansa 1	2	Pitää osittain paikkansa 3	4	Pitää täysin paikkansa 5
... koska se sopii yhteen elämäntavoitteideni kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska minulle on tärkeää liikkua säännöllisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska tunnen iloa ja tyytyväisyyttä, kun liikun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska liikunta sopii yhteen arvojeni kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska liikkuminen on hauskaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska liikunta on keskeinen osa sitä, kuka olen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska nautin liikuntahetkestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En näe, mitä järkeä on liikkua vapaa- ajalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni liikkuminen on ajanhukkaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ajattele vastatessasi VAPAA-AJAN liikumista, joka saa hengästymään ja sykkeen nousemaan, ja jota harjoitat yhteensä vähintään 1,5 tuntia viikossa.

Tuo viikon kokonaisaika voi kertyä monin tavoin, esimerkiksi

- kolmesta erillisestä puolen tunnin tai
- kuudesta 15 minuutin tai
- kahdesta 45 minuutin liikumistuokiosta.

Hengästymään ja sykkeen nousemaan saavaa liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, koulumatkapyöräily, pallopelit, juoksu, skeittaus, lumilautailu, tanssi, kuntosaliharjoittelu tai ryhmäliikunta.

Seuraavat väitteet koskevat vanhempiesi ja ystäväiesi suhtautumista liikumiseen.

	Ei pidä lainkaan paikkansa							Pitää täysin paikkansa	
	1	2	3	4	5	6		7	
Suurin osa ystäväistäni liikkuu säännöllisesti, vähintään 1,5 tuntia viikoittain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Vanhempani liikkuvat säännöllisesti, vähintään 1,5 tuntia viikoittain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Vanhempani haluaisivat minun liikkuvan säännöllisesti, vähintään 1,5 tuntia viikoittain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Minulla on tällä hetkellä yksityiskohtainen suunnitelma siitä...

	Ei pidä paikkaansa 1	Ei pidä enimmäkseen paikkaansa 2	Pitää enimmäkseen paikkansa 3	Pitää täysin paikkansa 4
... milloin liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... missä liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka usein liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... mitä tehdä silloin, kun jokin sotkee suunnitelmani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka selviytyä repsahduksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka pysyä suunnitelmissa vaikeissakin tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka hyödyntää hyviä tilaisuuksia liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hyvä hyvä, kiitos! Ollaan jo yli puolenvälin!

Ei pidä
lainkaan
paikkaansa
1

2

3

4

5

6

Pitää
täysin
paikkansa
7

Voin itse
täysin
vaikuttaa
siihen,
liikunko
säännöllisesti.

Liikkuminen
säännöllisesti
ei riipu täysin
minusta.

Olen varma,
että pystyisin
voittamaan
hankaluudet,
jotka estävät
minua
liikkumasta
säännöllisesti.

Oletko viimeisten KOLMEN viikon aikana tehnyt seuraavaa?

	Ei pidä lainkaan paikkaansa						Pitää täysin paikkansa
	0	1	2	3	4	5	

Olen asettanut itselleni liikuntatavoitteita.

Olen itse tehnyt tarkan suunnitelman ("mitä, missä, milloin") omaehtoisen liikunnan toteuttamiseksi.

Minulla on liikuntasuunnitelma, jonka joku muu, esim. liikuntaseurani, on tehnyt (esim. treeniaikataulu).

Minulla on tapa, jolla muistutan itseäni liikuntasuunnitelmastani, esim. kirjoitan suunnitelmani kalenteriin.

Olen pilkkonut laajempia liikuntatavoitteitani pienempiin osatavoitteisiin.

Olen kokeillut minulle uusia tapoja liikkua.

Olen pohtinut, millaiset vaikeat tilanteet tai esteet estävät minua toteuttamasta liikuntasuunnitelmaani.

Olen suunnitellut tapoja ylittää liikunnan harrastamisen esteitä.

Olen miettinyt, miten liikunta sopii omaan minäkuvaani.

Olen pyrkinyt löytämään tapoja liikkua siten, että se ei häiritse vaan tukee muiden elämänarvojeni toteutumista.

En
kertaakaan 0
Kerran 1
Kahdesti 2
Viikoittain 3
Noin joka toinen päivä 4
Päivittäin 5

Olen pyytänyt kavereiltani tai perheeltäni tukea liikuntatavoitteideni saavuttamiseksi.

En
kertaakaan 0
Kerran 1
Kahdesti 2
Viikoittain 3
Noin joka toinen päivä 4
Päivittäin 5
Saavutin tavoitteeni 6

Jos en ole saavuttanut liikuntatavoitettani, olen arvioinut, mikä meni pieleen.

Onko sinulla tällä hetkellä liikuntatavoite?

- Ei
- Kyllä (kerro lyhyesti, mikä tämänhetkinen liikuntatavoitteesi on)

Hyvin menee! Kiitos, kun jaksat täyttää huolellisesti - vastauksesi ovat tärkeitä meille.

Seuraavat kysymykset koskevat istumista ja makoilua.

Istumisella tarkoitetaan tässä kyselyssä paikallaan istumista tai makoilua esim. kotona tietokoneella, oppitunneilla, kahvilassa tai liikennevälineessä.

Viimeisen 7 päivän aikana, kuinka monta tuntia
vietit istuen, esim. vieraillessasi ystävien luona,
lukiessasi, istuessasi kulkuneuvoissa,
katsellessasi TV:tä tai käyttäessäsi tietokonetta?

Tyypillisenä arkipäivänä viimeisen viikon aikana (täytä alle tunnit ja minuutit)

HUOM. keskimäärin yhtenä päivänä!

Tuntia

Minuuttia

Tyypillisenä viikonlopun päivänä viimeisen viikon aikana (täytä alle tunnit ja minuutit)

HUOM. keskimäärin yhtenä päivänä!

Tuntia

Minuuttia

Arvioi, kuinka pitkän aikaa keskimäärin istut yhden oppitunnin (45 min) aikana?

Ajattele viime viikkoa ja sitä kokonaisaikaa, jonka vietit paikallaan istuen.

Kuinka usein keskeytit istumisesi esim. nousemalla seisomaan, venyttelemällä tai liikuskelemalla?

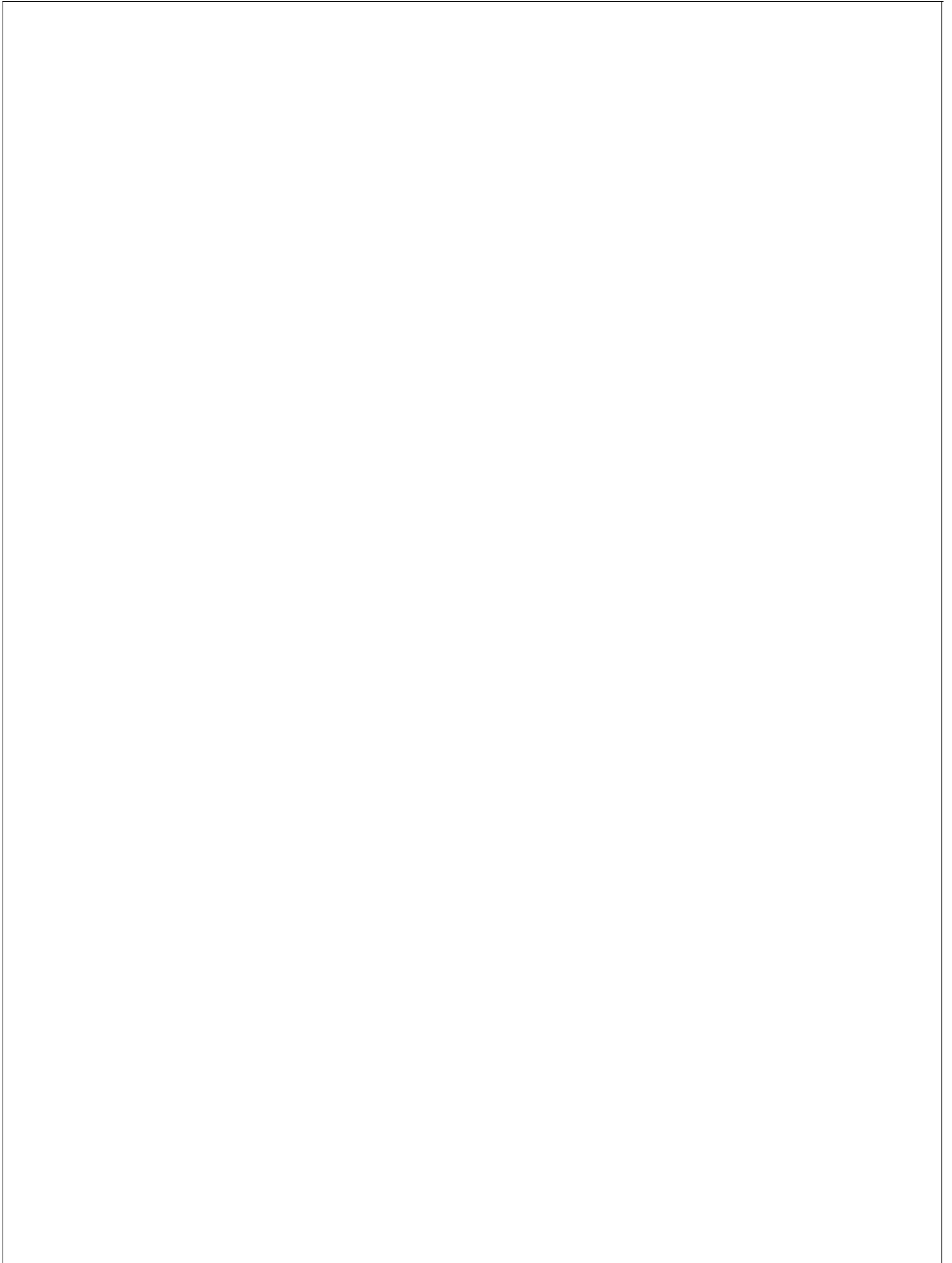
	harvemmin kuin tunnin välein	tunnin välein	puolen tunnin välein	10 minuutin välein	5 minuutin välein
...oppituntien aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kotona TV:n tai DVD:n ääressä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kotona tietokoneella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kavereiden kanssa hengaillessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...työssä oppimassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TAI en istunut enempää kuin 30 minuuttia kerrallaan päivän aikana

Mikä on omasta mielestäsi liian pitkä aika istua kerrallaan?

- Mielestäni rajaa liian pitkälle istumiselle ei ole
- 15 min kerrallaan
- 30 min kerrallaan
- 45 min kerrallaan
- 1 h kerrallaan
- 2 h kerrallaan
- 3 h kerrallaan
- 4 h kerrallaan tai enemmän
- En osaa sanoa

Loistohomma, enää viimeinen viidennes jäljellä!



Ehdottomasti

en

1

2

3

4

5

6

Ehdottomasti

kyllä

7

Aion rajoittaa omaa istumistani seuraavan kuukauden aikana VAPAA-AJALLA.

Oletko viimeisten KOLMEN viikon aikana tehnyt seuraavaa?

	En kertaakaan 0	Kerran 1	Kahdesti 2	Viikoittain 3	Noin joka toinen päivä 4	Päivittäin 5
Olen miettinyt, mitä hyötyä juuri minulle itselleni olisi istumisen rajoittamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Olen miettinyt, kuinka paljon minun tulee istuttua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen seurannut, millaisia vaikutuksia istumisen vähentämisellä on virkeyteeni, keskittymiseeni ja fyysiseen hyvinvointiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

OPISKELIJARYHMÄSI

Valitse vastaus, joka parhaiten kuvaa, miltä sinusta on tuntunut olla omassa opiskelijaryhmässäsi edellisen kahden viikon aikana:

Tässä opiskelijaryhmässä tunnen, että...

	Täysin eri mieltä 1	2	Ei samaa eikä eri mieltä 3	4	Täysin samaa mieltä 5
minua tuetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
minua kuunnellaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
minua ymmärretään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
minua arvostetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olen turvassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Oletko käyttänyt "Let's Move It"-ohjelman treenivideoita?

- Kyllä
- En
- En ole varma

KIITOS OSALLISTUMISESTA!
