

Fyysisen aktiivisuuden arviointikysely (Jackson ym. 1990).

Fyysisen aktiivisuuden arvio

Nimi: _____ Päivämäärä: _____

Ympyröikää vain yksi numero (0 – 7), joka parhaiten kuvaa yleistä aktiivisuuden tasoanne edellisen kuukauden aikana.

En harrasta säännöllistä vapaa-ajan liikuntaa tai raskaita fyysisiä ponnisteluja.

- 0 = Vältän kävelyä ja ylimääräistä ponnistelua, esim. käytän aina liukuportaita ja kävelyn sijasta ajan autolla aina, kun se on mahdollista.
- 1 = Kävelen hovin vuoksi, käytän pääasiassa portaita, toisinaan harrastan liikuntaa niin, että hikoilen ja hengästyn.

Harrastan säännöllistä liikuntaa tai teen töitä, jotka vaativat kohtuullista fyysistä ponnistelua, esim. golf, ratsastus, voimistelu, pöytätennis, keilailu, kuntosaliharjoittelu tai puutarhatyöt.

- 2 = 10 – 60 minuuttia viikossa.
- 3 = Yli tunnin viikossa.

Harrastan säännöllisesti raskasta vapaa-ajan liikuntaa, esim. juoksua tai hölkkää, uintia, pyöräilyä, soutuja, naruhyppelyä tai muuta raskasta aerobisesti kuormittavaa lajia, kuten tennistä, koripalloa tai käsipalloa.

- 4 = Juoksen vähemmän kuin 2 km viikossa tai harrastan vähemmän kuin 30 minuuttia rasitukseltaan vastaavaa lajia.
- 5 = Juoksen 2 – 10 km viikossa tai harrastan 30 – 60 minuuttia viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia.
- 6 = Juoksen 10 – 15 km viikossa tai harrastan 1 – 3 tuntia viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia.
- 7 = Juoksen 15 km viikossa tai harrastan yli 3 tuntia viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia.