

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 tietöarkistoon 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 15-30 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

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

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

Voit kertoa tarkemmin tähän:

Seuraavaksi joitakin kysymyksiä liikkumisestasi.

Tässä kyselyssä tarkoitamme liikunnalla **VAPAA-AJALLA** tapahtuvaa liikkumista, joka saa hengästymään ja sykkeen nousemaan. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, koulumatkapyöräily, 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

Ihmisillä on monia erilaisia syitä liikkua. Mistä syystä sinä 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"/>
En ymmärrä, miksi minun pitäisi liikkua vapaa-ajallani.	<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 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.

... koska minulle on
tärkeää liikkua
säännöllisesti.

... koska tunnen
iloa ja
tyytyväisyyttä, kun
liikun.

... koska
liikkuminen on
hauskaa.

... koska liikunta on
keskeinen osa sitä,
kuka olen.

Arvioi omaa elämäntilannettasi ja valitse sitä parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Ei pidä lainkaan paikkansa			Ei eri eikä samaa mieltä			Pitää täysin paikkansa
	1	2	3	4	5	6	7
Minulla on riittävästi rahaa liikunnan harrastamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristössäni on hyviä pyöriteitä ja lenkkipolkuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole tarvitsemiani liikuntavälineitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähistölläni on paljon hyviä liikuntapaikkoja (esim. urheiluhalleja, kuntosaleja, liikuntakeskuksia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntavälineiden puute ei ole este liikkumiselleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on paljon kiireitä koulun, harrastusten ja/tai kaverien vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on paljon mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Olet jo pitkällä kyselyssä, hienoa!

Mitkä ovat aikomuksesi seuraavan kuukauden aikana?

Epätodennäköistä

Todennäköistä

1

2

3

4

5

6

7

Aion liikkua säännöllisesti viikoittain vähintään 1,5 tuntia seuraavan kuukauden aikana.

Ehdottomasti

Ehdottomasti

en

kyllä

1

2

3

4

5

6

7

Aion liikkua säännöllisesti viikoittain vähintään 1,5 tuntia seuraavan kuukauden aikana.

Ei pidä
lainkaan
paikkaansa
1

2

3

4

5

6

Pitää
täysin
paikkansa
7

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

Onko sinulla tällä hetkellä liikuntatavoite?

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

Hyvin menee, olet jo pitkällä kyselyssä!

Seuraavat kysymykset koskevat istumista ja makoilua.

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

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

Loistohomma, olet jo loppusuoralla!

Ehdottomasti

en

1

2

3

4

5

6

Ehdottomasti

kyllä

7

Aion rajoittaa omaa istumistani seuraavan kuukauden aikana VAPAA-AJALLA.

Millainen kouluympäristösi on ollut viimeisen kuukauden aikana tai jos olet äskettäin ollut työssä oppimassa, niin sitä ennen koulussa ollessasi:

Oppitunneillani opettajani...

	Ei koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	Pari kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
	1	2	3	4	5	6

...ovat tarjonneet minulle oppitunneilla mahdollisuuksia vähentää istumista.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

...ovat tauottaneet istumista oppitunneilla puolen tunnin välein.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Oppitunneillani...

	Ei koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	Pari kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
	1	2	3	4	5	6

...minulle tarjoutuu mahdollisuuksia vähentää istumistani.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

...istumiseeni tulee taukoja noin puolen tunnin välein.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

OPISKELIJARYHMÄSI

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

Tässä opiskelijaryhmässä tunnen, että...

	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä		Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5
minua tuetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input 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 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 type="radio"/>

Mikä on ollut mielestäsi **jokin Let's Move It -oppituntien keskeinen viesti**, joka on jäänyt sinulle parhaiten mieleen tähän mennessä? **Kerro omin sanoin** yhdestä tai useammasta mieleesi jääneestä viestistä tai ajatuksesta.

Enää muutama kysymys jäljellä - arvostamme jokaista vastausta!

Oletko viimeisten KOLMEN viikon aikana tehnyt seuraavaa?

	En kertaakaan	Kerran	Kahdesti	Viikoittain	Noin joka toinen päivä	Päivittäin
	0	1	2	3	4	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 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 suunnitellut, miten voisin rajoittaa istumista vapaa-ajalla ja työssäoppimassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen suunnitellut, millä tavoilla voin korvata istumista seisomisella tai aktiivisella istumisella (esim. istumalla jumppapallolla tai istumatyynyllä)	<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 type="radio"/>

Seuraavat kysymykset käsittelevät kokemuksiasi Let's Move It -ohjelman ryhmänohjaajasta.

Ryhmänohjaajilla on erilaisia tyylejä hoitaa tapaamisia. Millaisia kokemuksia sinulla on Let's Move It -ryhmänohjaajan toimintatavoista?

Ole rehellinen ja suora vastauksissasi.

Täysin eri mieltä			Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä
1	2	3	4	5	6	7

Ryhmänohjaaja
ei pyrkinyt
ohjailemaan tai
kiistänyt
osallistujien
vastakkaisia
mielipiteitä.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ryhmänohjaaja
tarjosi
mahdollisuuksia
jakaa
kokemuksia
muiden
osallistujien
kanssa.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

KIITOS OSALLISTUMISESTA!