



ID

Päivämäärä

Kysely fyysisestä aktiivisuudesta (Simple Physical Activity Questionnaire - SIMPAQ)

Esittely: Kyselen sinulta miten olet käyttänyt aikaasi viimeisimpien seitsemän päivän aikana, sisältäen arviot vuoteessa viettämästäsi ajasta, sekä arviot istumiseen ja päivälepoon, kävelyyn, liikuntaan ja arkiaskareisiin käyttämästäsi ajasta.

1A: Mihin aikaan olet tavallisesti mennyt nukkumaan kuluneen viikon aikana?
Tarkemmin klo _____ ja klo _____ välillä.

Vastaus: klo _____

1B: Mihin aikaan olet tavallisesti noussut vuoteesta kuluneen viikon aikana?

Vastaus: klo _____

1. Keskimääräinen vuoteessa vietetty aika yössä

2A: Tulokseksi jää noin _____ tuntia päivässä, jolloin et ole vuoteessa. Kuinka monta näistä _____ tunnista käytät istuen tai lepäillen, esimerkiksi kun syöt, katsot televisiota tai olet esim. tietokoneella tai pelikonsolilla? Kysymys sisältää: istumatyön, sekä matkoihin että vapaa-aikaan käytetyn istumisen.

Vastaus: _____ tuntia _____ minuuttia päivässä

2B: Paljonko tästä ajasta käytät päivälepoon?

Vastaus: _____ tuntia _____ minuuttia/päivä

2. Keskimääräinen paikallaanoloaika päivässä

3: Jäljelle jää noin _____ tuntia muihin aktiviteetteihin. Minä päivinä kuluneen viikon aikana olet kävellyt liikkuaksesi, virkistäytyäksesi tai siirtyäksesi paikasta toiseen? Kuinka monta minuuttia kävelit kyseisinä päivinä?

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

3. Keskimääräinen kävelyaika päivässä

4A: Mieti seuraavaksi millaista liikuntaa olet harrastanut kuluneen viikon aikana, esimerkiksi hölkännyt, juossut, uinut, harjoitellut kuntosalilla, joogannut, _____ (esim 1), _____ (esim 2) (katso käsikirja). Monenako päivänä harrastit liikuntaa tai olit vastaavanlaisesti aktiivinen kuluneen viikon aikana?

4B: Mitä harrastit ja kuinka pitkään kerrallaan päivän aikana?

	Aktiviteetti ja teho (0-10)	Harjoituskerrat	Minuutteja	Yhteensä
<i>Esimerkki</i>	<i>Kuntosali(5/10), tennis (9/10)</i>	<i>1; 1</i>	<i>15; 50</i>	<i>65</i>
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				
	Yhteensä:			

4. Keskimääräinen liikunta-aika päivässä

5: Mieti vielä miten muutoin olet ollut fyysisesti aktiivinen päivien aikana, eli fyysinen aktiivisuus työssäsi, tai aika jonka käytät esimerkiksi puutarhan tai kodinhoitoon. Paljonko käytät aikaa päivässä arkiaskareisiin? Huom! Tämä kysymys ei sisällä kävelyitä tai liikuntaharrastuksia.

Vastaus: _____ minuuttia päivässä

5. Keskimääräinen muu päivittäinen aktiivisuus