



TERVEYS 2011

Tutkimus
suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä

Liikuntakysymykset
(Liikunta-alaotos)



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



VASTAUSOHJEITA

Kysymyksiin vastataan tavallisesti ympyröimällä omaa tilannettanne tai mielipidettänne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai merkitsemällä kysytty lukumäärä sille varattuun tilaan. Joissakin tapauksissa Teitä pyydetään kirjoittamaan kysytty asia sille varattuun tilaan. Eräiden kysymysten kohdalla on erikseen täydentäviä vastaamisohjeita.

Lähiympäristö ja siinä liikkuminen

Tässä lomakkeessa kysytään käsityksiänne asuntonne lähiympäristöstä sekä koti- ja työpaikkaympäristöstänne. Olkaa hyvä ja vastatkaa oman käsityksenne mukaisesti ja antakaa vain yksi vastaus kuhunkin kysymykseen. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Antamianne tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

1. Minkä tyyppisiä asuntoja on lähiympäristössänne?

Lähiympäristöllä tarkoitetaan aluetta, joka ympäröi kotianne noin kilometrin säteellä tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10–15 minuutissa.

Olkaa hyvä ja ympyröikää kustakin kohdasta yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa näkemystänne lähiympäristön asunnoista.

Miten paljon seuraavan tyyppisiä asuntoja on lähiympäristössänne?

	Ei yhtään	Muutama	Noin puolet	Suurin osa	Kaikki
T11_Liik_K01A a) Omakotitaloja	1	2	3	4	5
T11_Liik_K01B b) Paritaloja tai rivitaloja	1	2	3	4	5
T11_Liik_K01C c) Asuinkerrostaloja	1	2	3	4	5

2. Etäisyys lähipalveluihin

Miten kauan Teillä kestää kävellä kotoanne lähimpään kauppaan tai muihin alla lueteltuihin paikkoihin?

Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa näkemystänne lähiympäristöstänne.

Lähin...	1–5 min	6–10 min	11–20 min	21–30 min	yli 30 min
T11_Liik_K02A a) Lähikauppa; pieni ruokakauppa, leipomo, lihakauppa jne.	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02B b) Marketti; keskikokoinen tai suuri ruoka- ja päivittäistavarakauppa	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02C c) Paikallinen palvelu kuten pankki, posti, kirjasto	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02D d) Ravintola, kahvila tai baari	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02E e) Pikaruokaravintola tai noutoravintola	1	2	3	4	5



Lähin...	1–5 min	6–10 min	11–20 min	21–30 min	yli 30 min
T11_Liik_K02F f) Bussin, raitiovaunun, metron tai junan pysäkki	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02G g) Liikuntapaikka tai vapaa-aikakeskus kuten uimahalli, urheilukenttä tai kuntokeskus	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02H h) Ulkoilu- tai virkistysalue kuten puisto tai muu viheralue	1	2	3	4	5

3. Kävely- ja pyörätiet lähiympäristössänne

Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10–15 minuutissa.

Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vaihtoehto kustakin väittämästä

	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon
T11_Liik_K03A a) Lähiympäristössä on jalkakäytäviä	1	2	3	4
T11_Liik_K03B b) Lähiympäristössä on katuja ja alueita, jotka on tarkoitettu pelkästään jalankulkijoille	1	2	3	4
T11_Liik_K03C c) Lähiympäristössä on pyöräilykaistoja tai pyöräteitä	1	2	3	4
T11_Liik_K03D d) Lähiympäristössä on pyöräteitä ja -reittejä, jotka on kokonaan erotettu muusta liikenteestä	1	2	3	4

4. Kävely- ja pyöräteiden kunnossapito

Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10–15 minuutissa.

Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vaihtoehto kustakin väittämästä

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Ei koske lähiympäristöäni
T11_Liik_K04A a) Lähiympäristön jalkakäytävät pidetään hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
T11_Liik_K04B b) Lähiympäristön pyörätiet pidetään hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
T11_Liik_K04C c) Lähiympäristön ulkoilu-alueet, pelikentät ja puistot pidetään hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5



5. Lähiympäristönne turvallisuus

Lähiympäristö tarkoittaa aluetta, joka ympäröi kotianne noin kilometrin säteellä tai johon voitte kävellä 10–15 minuutissa.

Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vaihtoehto kustakin väittämästä

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran erimielä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
T11_Liik_K05A a) On turvatonta jättää lukittu polkupyörä lähiympäristöön	1	2	3	4
T11_Liik_K05B b) Lähiympäristössä ei ole tarpeeksi turvallisia paikkoja ylittää vilkkaasti liikennöityjä katuja	1	2	3	4
T11_Liik_K05C c) Kävely lähiympäristössä tuntuu liikenteen vuoksi vaaralliselta	1	2	3	4
T11_Liik_K05D d) Pyöräily lähiympäristössä tuntuu liikenteen vuoksi vaaralliselta	1	2	3	4
T11_Liik_K05E e) Lähiympäristö on päivisin vaarallinen rikoksen pelon vuoksi	1	2	3	4
T11_Liik_K05F f) Lähiympäristö on öisin vaarallinen rikoksen pelon vuoksi	1	2	3	4

6. Miten miellyttävä on lähiympäristönne kävellä tai pyöräillä?

Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10–15 minuutissa.

Olkaa hyvä ja ympyröikää vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa näkemystänne lähiympäristöstä.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
T11_Liik_K06A a) Lähiympäristössä on miellyttävää kävellä tai pyöräillä	1	2	3	4
T11_Liik_K06B b) Lähiympäristön kadut tai tiet ovat roskaisia tai niiden varrella on sotkuisia seinäkirjoituksia (graffitteja)	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon
T11_Liik_K06C c) Lähiympäristön katujen tai teiden varsilla on puita	1	2	3	4
T11_Liik_K06D d) Lähiympäristössä on paljon huonosti hoidettuja, asumattomia tai rumia rakennuksia	1	2	3	4



7. Kävely- ja pyörätieverkostot lähiympäristössänne

Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10–15 minuutissa.

Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vaihtoehto kustakin väittämästä

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
T11_Liik_K07A a) Lähiympäristössä on monia kävelen kuljettavia oikoteitä	1	2	3	4
T11_Liik_K07B b) Lähiympäristössä on päivisin nopeampaa pyöräillä kuin liikkua autolla	1	2	3	4
T11_Liik_K07C c) Lähiympäristössä on paljon risteyksiä	1	2	3	4
T11_Liik_K07D d) Lähiympäristössä on monia vaihtoehtoisia reittejä kävellä tai pyöräillä paikasta toiseen	1	2	3	4

8. Kotiympäristö

Olkaa hyvä ja ympyröikää vaihtoehto kyllä tai ei

	Kyllä	Ei
T11_Liik_K08A a) Onko Teillä käytössänne polkupyörä?	1	0
T11_Liik_K08B b) Onko Teillä puutarha mukaan lukien vuokrattu puutarhapalsta, siirtolapuutarha, kaupunkipuutarha	1	0
T11_Liik_K08C c) Onko Teillä kotona omaan käyttöönne pieniä urheiluvälineitä kuten palloja, mailoja?	1	0
T11_Liik_K08D d) Onko Teillä kotona omaan käyttöönne suuria urheiluvälineitä kuten painoja, juoksumatto, kuntopyörä?	1	0
T11_Liik_K08E e) Onko Teillä mahdollisuus käyttää autoa?	1	0
T11_Liik_K08F f) Onko Teillä koira?	1	0



T11_Liik_K09A

9. Työ- tai opiskeluympäristö

A. Miten pitkä on tavallinen työ- tai opiskelumatkanne?

- En ole työssä enkä opiskele → siirtykää kysymykseen 10
- Työskentelen tavallisesti kotona tai kotoa käsin → siirtykää kysymykseen 10
- Työ- tai opiskelumatkani pituus yhteen suuntaan on |___|___|___| kilometriä
T11_Liik_K09A03

B. Onko työ- tai opiskelupaikallanne ...?

<i>Olkaa hyvä ja ympyröikää joko kyllä tai ei sarake</i>	Kyllä	Ei
a) ...liukuportaita tai hissejä T11_Liik_K09BA	1	0
b) ...portaita T11_Liik_K09BB	1	0
c) ...kuntokeskus tai kuntoiluvälineitä T11_Liik_K09BC	1	0
d) ...polkupyöriä työnantajan tai opiskelupaikan puolesta T11_Liik_K09BD	1	0
e) ...turvallinen paikka säilyttää polkupyörää T11_Liik_K09BE	1	0
f) ...riittävästi pysäköintipaikkoja autoille T11_Liik_K09BF	1	0
g) ...suihku ja tila vaatteiden vaihtoon T11_Liik_K09BG	1	0
h) ...ohjattua liikuntaa (esim. aerobic tunnit) T11_Liik_K09BH	1	0
i) ...liikunta- tai urheilukerhoja (esim. juoksukerho) tai liikunta- tai urheiluyhdistyksiä T11_Liik_K09BI	1	0
j) ... työnantajan tai opiskelupaikan tarjoamaa tukea joukkoliikenteen käyttöön (tai työmatkaliikuntaan)	1	0

T11_Liik_K09BJ

10. Kävely ja pyöräily

A. Kuinka paljon kävelette ja pyöräilette viikossa eri vuodenaikoina?

Merkitkää 0, jos ette lainkaan kävele tai pyöräile.

	KEVÄT		KESÄ		SYKSY		TALVI	
	Kertaa viikossa	Aika min/kerta	Kertaa viikossa	Aika min/kerta	Kertaa viikossa	Aika min/kerta	Kertaa viikossa	Aika min/kerta
Työmatkakävely	T11_Liik_K10A0101A	T11_Liik_K10A0101B	T11_Liik_K10A0102A	T11_Liik_K10A0102B	T11_Liik_K10A0103A	T11_Liik_K10A0103B	T11_Liik_K10A0104A	T11_Liik_K10A0104B
Arki- ja asiointikävely	T11_Liik_K10A0201A	T11_Liik_K10A0201B	T11_Liik_K10A0202A	T11_Liik_K10A0202B	T11_Liik_K10A0203A	T11_Liik_K10A0203B	T11_Liik_K10A0204A	T11_Liik_K10A0204B
Vapaa-ajan kuntokävely	T11_Liik_K10A0301A	T11_Liik_K10A0301B	T11_Liik_K10A0302A	T11_Liik_K10A0302B	T11_Liik_K10A0303A	T11_Liik_K10A0303B	T11_Liik_K10A0304A	T11_Liik_K10A0304B
Työmatkapyöräily	T11_Liik_K10A0401A	T11_Liik_K10A0401B	T11_Liik_K10A0402A	T11_Liik_K10A0402B	T11_Liik_K10A0403A	T11_Liik_K10A0403B	T11_Liik_K10A0404A	T11_Liik_K10A0404B
Arki- ja asiointipyöräily	T11_Liik_K10A0501A	T11_Liik_K10A0501B	T11_Liik_K10A0502A	T11_Liik_K10A0502B	T11_Liik_K10A0503A	T11_Liik_K10A0503B	T11_Liik_K10A0504A	T11_Liik_K10A0504B
Vapaa-ajan kuntopyöräily	T11_Liik_K10A0601A	T11_Liik_K10A0601B	T11_Liik_K10A0602A	T11_Liik_K10A0602B	T11_Liik_K10A0603A	T11_Liik_K10A0603B	T11_Liik_K10A0604A	T11_Liik_K10A0604B



B. Vastatkaa seuraaviin väittämiin pyöräilystä.

Jos ette lainkaan pyöräile, valitkaa vaihtoehto ”Ei koske minua”.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Ei koske minua
T11_Liik_K10B01 Pyöräilen, koska haluan kohottaa kuntoani	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B02 Pyöräilen, koska se on hauskaa	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B03 Pyöräilen, koska se on ympäristöystävällistä	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B04 Pyöräilen, koska se on edullisempaa kuin autoilu	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B05 Pyöräilen, koska julkisen liikenteen liput ovat kalliita	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B06 Pyörän huoltaminen hankaloittaa pyöräilyäni	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B07 Sateinen sää vähentää pyöräilyäni	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B08 Lumi ja jää vähentävät pyöräilyäni	1	2	3	4	5

11. Sosiaalinen tuki

Kuinka usein läheisenne ovat suhtautuneet teihin näin viimeisen kolmen kuukauden aikana?

Kuinka usein läheisenne (perheenjäsenet, ystävät tai sukulaiset)...	Ei yhtään kertaa	Joitakin kertoja	Usein	Ei koske minua
T11_Liik_K1101 Harrastivat liikuntaa kanssanne	1	2	3	4
T11_Liik_K1102 Auttoivat muistuttamalla teitä liikunnasta (“Aiotko mennä tänään lenkille?”)	1	2	3	4
T11_Liik_K1103 Kannustivat teitä ylläpitämään liikuntaharrastustanne	1	2	3	4
T11_Liik_K1104 Muuttivat aikatauluun niin, että voisitte harrastaa liikuntaa	1	2	3	4
T11_Liik_K1105 Keskustelivat kanssanne liikunnasta	1	2	3	4
T11_Liik_K1106 Valittivat, että käytätte liikaa aikaa liikuntaan	1	2	3	4
T11_Liik_K1107 Arvostelivat tai pilkkasivat teitä liikuntaharrastuksenne takia	1	2	3	4
T11_Liik_K1108 Kehuivat teitä liikuntaharrastuksenne vuoksi	1	2	3	4
T11_Liik_K1109 Suunnittelivat yhteistä vapaa-ajan viettoa niin, että se sisälsi liikuntaa	1	2	3	4



12. Liikunnan säännöllisyys

Useimmilla ihmisillä on erilaisia suunnitelmia ja tapoja liikunnan harrastamiseksi. Joskus tällaisia pyrkimyksiä on hankala noudattaa erilaisten vaikeuksien takia.

Kuinka varmasti uskotte, että Te pystyisitte voittamaan alla lueteltuja liikunnan harrastamiseen liittyviä vaikeuksia?

Olen varma, että pystyn harrastamaan liikuntaa...	En varmasti pysty	En luultavasti pysty	Luultavasti pystyn	Varmasti pystyn	Ei koske minua
T11_Liik_K1201 Silloinkin kun minulla on ongelmia ja huolia	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1202 Silloinkin kun minulla on kiire	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1203 Silloinkin kun olen masentunut tai allapäin	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1204 Silloinkin kun olen väsynyt	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1205 Vaikka minun pitäisi suunnitella viikoittainen liikunta-aikatauluni	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1206 Vaikka minun pitäisi yrittää useamman kerran ennen kuin liikunta-aikatauluni noudattaminen alkaisi sujua	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1207 Silloinkin kun tunnen oloni kireäksi	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1208 Vaikka kestäisi kauan ennen kuin oppisin harrastuksen noudattamisessa tarvittavat rutiinit	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1209 Vaikka en saisi ensimmäisissä yrityksissäni kovin paljon tukea muilta ihmisiltä	1	2	3	4	5
T11_Liik_K1210 Vaikka minun pitäisi muuttaa liikuntatottumukseni kokonaan uudenlaisiksi	1	2	3	4	5

Tarkistakaa vielä, että vastasitte kaikkiin kysymyksiin.

Päivämäärä, jolloin vastasitte kyselylomakkeeseen: ____/____/____

Kiitos vastauksistanne!

