

Testaa



Fyysisen aktiivisuus - sovellettu Kasarin FIT-indeksi

Ympyröi oikean vastauksen pistemäärä

Liikunnan määrä	Kuinka usein harrastatte liikuntaa?	Pisteet
	vähintään 6 kertaa viikossa	5
	3-5 kertaa viikossa	4
	1-2 kertaa viikossa	3
	Muutaman kerran kuukaudessa	2
	Kerran kuukaudessa tai vähemmän	1
Liikunnan teho	Kuinka rasittavaa liikuntaa harrastatte?	
	Erittäin rasittavaa, kovatehoista liikuntaa. Hengästyminen ja hikoilu on runsasta, esim. kilpaurheilu	5
	Selvästi rasittavaa liikuntaa, joka aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua.	4
	Kohtalaisen rasittavaa liikuntaa esim. reipasta kävelyä	3
	Kevyttä liikuntaa	2
	Hyvin kevyttä liikuntaa	1
Liikunnan aika	Kuinka kauan liikuntasuorituksenne tavallisesti kestää?	
	Pidempään kuin 30 minuuttia	4
	20-30 minuuttia	3
	10-19 minuuttia	2
	Alle 10 minuuttia	1

FIT-indeksi lasketaan kertomalla ympyröityjen pistemäärien luvut keskenään. **Minimi pistemäärä on 0 ja maksimi pistemäärä on 100.** $FIT = Määräpisteet \times tehopisteet \times aikapisteet$

Pistemäärä

Tulkinta

0-12	Uskallatko unohtaa liikunnan, vaikka se tuottaisi monia positiivisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen.
13-36	Suunta on hyvä, liikunta on aina parempi kuin liikkumattomuus. Mistä osiosta sait vähiten pisteitä? Voisitko pienellä liikunnan määrällä, -useuden tai -tehon tarkistuksella saada lisättyä liikunnan positiivisia vaikutuksia.
37-63	Hyvä! Monet liikunnan terveyshyödyt, jaksaminen, mieliala ja hyvä olo suurenevät, kun liikunnan määrä kasvaa
64-	Erittäin hyvä! Nautinnollisia ja virkistäviä liikuntatuokioita