

Fyysinen aktiivisuus - sovellettu Kasarin FIT –indeksi

1. Kuinka usein harrastatte liikuntaa? Huomioikaa myös työmatkat	Ympyröikää oikeat luvut
Vähintään 6 kertaa viikossa	5
3-5 kertaa viikossa	4
1-2 kertaa viikossa	3
Muutaman kerran kuukaudessa	2
Kerran kuukaudessa tai vähemmän	1

2. Kuinka rasittavaa harrastamanne liikunta tavallisesti on?	
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. reipas kävely	3
Kevyttä liikuntaa	2
Hyvin kevyttä liikuntaa	1

3. Kuinka kauan liikuntasuorituksenne tavallisesti kestää?	
Pidempään kuin 30 minuuttia	4
20-30 minuuttia	3
10-19 minuuttia	2
Alle 10 minuuttia	1