**LIIKUNTA- JA RAVINTONEUVONNAN ESITIETOLOMAKE**

Kartoitamme tällä kyselyllä elintapojasi sekä ravinto- ja liikuntatottumuksiasi. Vastauksia käytetään hyvinvointiasi ja terveyttäsi edistävän liikunta- ja ravintosuositusten laadinnan tukena.

**Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eikä tietoja koskaan luovuteta kolmannelle osapuolelle.**

Mitä huolellisemmin ja rehellisesti vastaat kysymyksiin, sitä enemmän tietoa valmentaja saa sinusta liikunta- ja ravintosuositusten laadinnan tueksi.

**PERUSTIEDOT:**

**Yritys Päivämäärä**

**Nimi Ikä**

**Sähköpostiosoite**

**1. Terveydentila** (omin sanoin oma arvio)

**2. Koetko itsesi väsyneeksi ja stressaantuneeksi?**

**3. Koetko itsesi työkykyiseksi ja terveeksi?**

**4. Tupakointi**

\_\_\_\_ En lainkaan

\_\_\_\_ Lopettanut v. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Satunnaisesti

\_\_\_\_ Säännöllisesti, määrä?

**5. Arvio maksimisykkeestäsi** (jos tiedossa)

**6. Harrastan työmatkaliikuntaa** (pyöräily, kävely, juoksu tms.), **kuinka usein** (vko, kk, vuosi, talvi, kesä) **ja työmatkan pituus yhteensä**

**7. Työn fyysinen kuormittavuus** (esim. toimistotyö, liikkuva, kuormittava jne.)

**8. Kerro kuinka monta tuntia työpäivän aikana**

- työskentelet seisten?

- satulatuolissa istuen?

- tavallisessa työtuolissa istuen?

**9. Arvio kuinka monta tuntia istut vuorokauden aikana yhteensä** (työpisteellä, ruokailun aikana, kulkuneuvossa, kotona tietokoneen tai tv:n ääressä, muu istuminen esim. seurustelu yms.)

**10. Fyysisen aktiivisuuden arvio** (aktiivisuusluokka)

**Valitse yksi numero (0-7)**, joka parhaiten kuvaa yleistä aktiivisuuden tasoasi edellisen 3 kuukauden aikana. VALITSE VAIN YKSI NUMERO!

*En harrasta säännöllistä vapaa-ajan liikuntaa tai raskaita fyysisiä ponnisteluja.*

***0*** *Vältän kävelyä ja ylimääräistä ponnistelua, esim. käytän aina liukuportaita ja kävelyn sijasta ajan autolla aina kun mahdollista.*

***1*** *Kävelen huvin vuoksi, käytän pääasiassa portaita, toisinaan harrastan liikuntaa niin, että hikoilen ja hengästyn.*

***VAI***

*Harrastan säännöllistä liikuntaa tai teen töitä, jotka vaativat kohtuullista fyysistä ponnistelua.*

***2*** *10 - 60 minuuttia viikossa.*

***3*** *Yli tunnin viikossa.*

***VAI***

*Harrastan säännöllisesti raskasta liikuntaa, esim. juoksu, kuntosali, uinti, pyöräily, hiihto, soutu tai muu raskas aerobisesti kuormittava laji (maila-, juoksu- ja pallopelit).*

***4*** *Juoksen vähemmän kuin 2 km viikossa tai harrastan vähemmän kuin 30 min rasitukseltaan vastaavanlaista lajia.*

***5*** *Juoksen 2 - 10 km viikossa tai harrastan 30 - 60 min viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia.*

***6*** *Juoksen 10 - 15 km viikossa tai harrastan 1 - 3 tuntia viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia.*

***7*** *Juoksen 15 km viikossa tai harrastan yli 3 tuntia viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia.*

**Aktiivisuuttani kuvaa parhaiten** (ympyröity) **numero:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Nykyiset liikuntaharrastukseni sekä minua kiinnostavat liikuntamuodot**

**12. Liikunnan mahdollistavat resurssit** (aika, välineet, tilat, palvelut, tieto, kuntosalijäsenyys jne.)

**13. Liikuntamotivaatio ja henkilökohtainen tavoite** (esim. painonpudotus, energiaa omaan elämään, lihasvoiman, kestävyyskunnon ja/tai liikkuvuuden parantaminen, kuntosaliharjoittelu, ulkonäön muokkaus motivaationa, kehon ja mielen hyvinvointi, oma aikaa elämään, elämänmuutos, tutustuminen uusiin ihmisiin tms.)

**14. Kuinka monta kertaa sinun on mahdollista liikkua viikon aikana?** (kertaa, kesto)

**15. Harrastan liikuntaa aktiivisesti sekä tavoitteellisesti ja haluan, että kuntotestini tuloksia verrataan toimintakykyään aktiivisesti ylläpitävien kuntoilijoiden taulukkoon. Vastaa KYLLÄ tai EI.** Muussa tapauksessa tuloksia verrataan oman ikäryhmän viitearvotaulukkoon.

**16. Ruokailutottumukset** (ruokailukerrat päivän aikana, erikoisdieetti, onko ravinto monipuolista ja terveellistä, tunnesyöminen, alkoholin käyttö, herkut, napostelu jne. **Kerro myös mikä mielestäsi on vaikeinta terveellisen ja monipuolisen ruokavalion ylläpidossa ja koetko tarvitsevasi ravintoneuvontaa?**

**17. Jos koen, että liikunta- ja/tai ravintotottumukseni ovat hiukan retuperällään** (muutama kilo saattanut tulla ylimääräistä tai heikko fyysinen kunto) **kerro meille mikä tilanteeseesi on sinun mielestäsi syynä** (esim. napostelu, ateriarytmin puuttuminen, kiire, stressi, laiskuus, huonot geenit, kilpirauhanen, liikuntavammat, painavat luut, alkoholi, herkut, en tiedä mistä lähtisin liikkeelle ja mitä/miten elämäntapojani muuttaisin tms..)?

**18. Mahdolliset rajoitteet liikunnan harrastamiselle?**

**19. Seuraavat liikuntamäärät toteutuvat elämässäni**

Harrastan kestävyysliikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä vähintään

* 2 h 30min reippaasti (reipas kävely, pyöräily, pihatyöt tms.) **TAI**
* 1 h 15 min rasittavasti (pallopelit, juoksu, hiihto tms.)

**JA**

Harrastan lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa (jumpat, kuntosali tms.)

**Arvioi toteutuuko yllä mainitut liikuntamäärät omalla kohdallasi**

\_\_\_ toteutuu mielestäni kaikilta osin

\_\_\_ toteutuu mielestäni kestävyysliikunnan osalta

\_\_\_ toteutuu mielestäni lihaskunnon / liikehallinnan osalta

\_\_\_ ei toteudu miltään osin

**TYÖNANTAJAN TARJOAMIEN LIIKUNTAETUJEN JA –PALVELUIDEN KARTOITUS JA ARVIOINTI**

**20. Työnantajani tarjoaa seuraavia liikkumistani edistäviä työsuhde-etuja** (liikuntasetelit (smartum, virike tms.), kuntosalijäsenyys, kuntosali/jumppasali työpaikalla, ohjattua liikuntaa työpaikalla tms.) **Kerro mitä tarjotaan, mitä käytät, kuinka usein?**

**21. Kuinka tyytyväinen olet työpaikan tarjoamiin liikuntapalveluihin ja etuihin?**

\_\_\_ En tunne työpaikkani liikuntaetuja tai –palveluita

\_\_\_ En ollenkaan tyytyväinen, miksi?

\_\_\_ Melko tyytyväinen

\_\_\_ Erittäin tyytyväinen, parasta on:

**22. Mikäli sinulla on konkreettinen ehdotus tai toive työnantajalle liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi omalta osaltasi tai yleisemmin työyhteisössä, kuvaile alle lyhyesti ideasi.** Yksittäisiä vastauksia ei luovuteta nimellisinä työantajalle!