FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ARVIOINTI FIT – INDEKSI

Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Päivämäärä\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ synt.aika\_\_\_\_\_\_\_\_\_



FIT-indeksi lasketaan kertomalla ympyröityjen pistemäärien luvut keskenään. Minimi pistemäärä on 0 ja maksimi pistemäärä on 100. Pistemäärien 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 määrän, -useuden tai -tehon tarkistuksella saada lisättyä liikunnan positiivisia vaikutuksia.

**37-63** Hyvä! Monet liikunnan terveyshyödyt, jaksaminen, mieliala ja hyvä olo suurenevat, kun liikunnan määrä kasvaa

 **64-** Erittäin hyvä! Nautinnollisia ja virkistäviä liikuntatuokioita!

Mikäli sait **36 pistettä tai alle**, vastaa ystävällisesti seuraavalla sivulla oleviin kysymyksiin:

Mikäli sait pistemääräksi 36 tai alle, vastaa ystävällisesti kääntöpuolella olevaan OTA-mittarin itsearviointilomakkeeseen.

Muutosmotivaationi tällä hetkellä (ympyröi numero): 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

(0= ei motivaatiota muutokseen, 10 = olen erittäin motivoitunut elämäntapojeni muutokseen)