

Manual för beräkning av "Fysisk aktivitet"

Alla frågor som ger utfall i Hälsokurvan är markerade med ♥ i pappersenkäten som deltagaren fyllt i.

Fråga 2 (*Hur mycket rör du dig på fritiden?*) ger utfall i Hälsokurvan.

Har deltagaren svarat "Stillasittande fritid" fyll i kolumn 4.

Har deltagaren svarat "Hård träning" fyll i kolumn 1.

Har deltagaren svarat "Måttlig motion" eller "Ansträngande motion och träning" ska transportpoäng* (4.a) och fritidspoäng** (4.b) beräknas. Svaren används för att få fram antalet **kilokalorier/per vecka** som deltagaren förbrukar i genomsnitt.

Summan (**transportpoäng + fritidspoäng**) avgör vart på Hälsokurvan deltagaren hamnar.

*Beräkning av transportpoäng

Addera antalet gånger/vecka som deltagaren förflyttar sig till och från jobbet samtliga årstider. Multiplicera med 16 (cykel) eller 60 (promenad). Varierar transportmedlet mellan årstiderna, beräkna summan för samtliga och addera med varandra. Multiplicera totalpoängen med antalet km deltagaren har till arbetet och dividera med 4 för att få **transportpoängen**.

Exempel:

Transportsätt	Vår		Sommar		Höst		Vinter				
Cykel	10	+	0	+	10	+	10	= 30	X16	=480	
Promenad	0	+	10	+	0	+	0	= 10	X60	=600	

Annat: _____

$$480+600 = 1080$$

Mitt avstånd till arbetet är: 2 km

Multiplicera antalet km och dividera med 4 → $2 \times 1080 = 2160$ $2160/4 = 540$

Transportpoäng=540

****Beräkning av fritidspoäng**

Addera antalet minuter per aktivitet för samtliga årstider. Multiplicera med faktorn för respektive aktivitet. Se vilken faktor du ska multiplicera med i energifaktortabellen nedan. Saknas aktiviteten i tabellen? Uppskatta en faktor genom att jämföra med liknande aktiviteter. Summera resultatet för samtliga aktiviteter och dividera med 4 för att få **fritidspoängen**.

Exempel:

Aktivitet	Vår		Sommar		Höst		Vinter		x Faktor	
Cykel	60	+	60	+	60	+	60	=240	x4	=960
Gympa	45	+	0	+	45	+	45	=135	x7	=945
Jogging	30	+	30	+	0	+	0	= 60	x8	=480

Cykel + Gympa + Jogging =2385

Dela resultatet med 4 → $2385/4=596$

Fritidspoäng= 596

Transportpoäng+ Fritidspoäng= Summa motionspoäng

540+596=1136poäng

Motionspoäng= 1136

I ovan exempel hamnar deltagaren i kolumn 2 på Hälsokurvan.

För åtgärder se Metodstöd kapitel 5 "Fysisk aktivitet", s.16.

Energifaktortabell

Aktivitet	Faktor
Badminton	10
Bandy (ej målvakt)	7
Basketboll	7
Bordtennis	4
Boxning	7
Brottning	7
Budo (jiujitsu, judo m.fl.	4
Cykla	4
Fotboll	7
Fäktning	5
Golf	3
Gympa (vanligt pass)	7
Handboll (ej målvakt)	7
Innebandy	10
Ishockey /ej målvakt)	7
Jogging (6-7min/km)	8
Kanot	10
Konståkning	6
Längdskidåkning (motion)	10
Löpning (5min/km)	15
Promenad (rask)	6
Ridning	4
Rodd	12
Skridsko	9
Simning	9
Spinning	10
Stavgång	7
Styrketräning med låga vikter och många repetitioner	7
Sportdans	9
Squash	12
Tennis	8
Volleyboll	5