

FYSISK AKTIVITET

Namn _____ Personnummer _____

När du fyller i enkäten behöver du inte ta hänsyn till . Den är till för vårdpersonal.

1. Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

- ☐ Så gott som hela dagen
- ☐ 13–15 timmar
- ☐ 10–12 timmar
- ☐ 7–9 timmar
- ☐ 4–6 timmar
- ☐ 1–3 timmar
- ☐ Aldrig

2. Hur mycket rör du dig på fritiden?

Om din aktivitet varierar mycket mellan t ex sommar och vinter, så försök att ta ett genomsnitt.

- ☐ **Stillasittande fritid**
Du ägnar dig mest åt läsning, TV, handarbete eller annan stillasittande sysselsättning.
- ☐ **Måttlig motion**
Du ägnar dig åt promenader, cykling, vanligt trädgårdsarbete eller liknande minst 4 timmar i veckan.
- ☐ **Ansträngande motion och träning**
Du ägnar dig åt jogging, motionssimning, gympa, skidåkning, tyngre trädgårdsarbete eller liknande minst 2 timmar i veckan.
- ☐ **Hård träning**
Du ägnar dig åt hård träning som motsvarar tävlingsidrott inom till exempel löpning, simning, skidåkning eller liknande regelbundet och flera gånger i veckan.

Om du svarat ”Stillasittande fritid” eller ”Hård träning” gå vidare till fråga 3.

a. Förflyttning till och från arbetet.

Fyll i nedan vilket transportsätt du använder när du tar dig till och från ditt jobb. Fyll i antalet gånger per vecka för varje årstid. Exempelvis om du cyklar till och från arbetet samt hem på lunchen så blir det 4 gånger på en arbetsdag.

Transportsätt	Vår	Sommar	Höst	Vinter
Cykel				
Promenad				
Annat: _____				

Mitt avstånd till arbetet är: _____ km

b. Fysisk aktivitet på fritiden

Fyll i antal minuter per vecka för varje årstid på samtliga aktiviteter du ägnar dig åt. Du behöver endast fylla i vid de aktiviteter som du utövar. Fyll i manuellt på de tomma raderna om dina aktiviteter inte finns med bland förslagen.

Aktivitet	Vår	Sommar	Höst	Vinter
Cykla				
Fotboll				
Golf				
Gympa (vanligt pass)				
Jogging (6-7 min/km)				
Promenad (rask)				
Simning				
Stavgång				

3. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka
åt fysisk träning som får dig att bli andfådd,
till exempel löpning, motionsgymnastik eller
bollsport? Ange svar i hela minuter.

Måndag → _____ minuter

Tisdag → _____ minuter

Onsdag → _____ minuter

Torsdag → _____ minuter

Fredag → _____ minuter

Lördag → _____ minuter

Söndag → _____ minuter

4. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka
åt vardagsmotion, till exempel promenader,
cykling eller trädgårdsarbete?
Ange svar i hela minuter.

Måndag → _____ minuter

Tisdag → _____ minuter

Onsdag → _____ minuter

Torsdag → _____ minuter

Fredag → _____ minuter

Lördag → _____ minuter

Söndag → _____ minuter