

## AKTIVITETSVANOR (IPAQ)

Följande frågor handlar om fysisk aktivitet. Vi är intresserade av att ta reda på all typ av fysisk aktivitet som utförs. Frågorna innefattar tid som du varit fysiskt aktiv de **senaste 7 dagarna**. Svara på frågorna även om du inte anser dig vara en aktiv person. Inkludera alla aktiviteter under såväl arbete, transporter, hushållsarbete, trädgårdsarbete, fritidsaktiviteter som planerad träning.

**1.** Tänk nu på alla de **mycket ansträngande** aktiviteter du utförde under de **senaste 7 dagarna**. **Mycket ansträngande** fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som mycket arbetsamma och får dig att andas mycket kraftigare än normalt. Tänk *enbart* på de aktiviteter som du utfört under minst 10 minuter i sträck.

**1a.** Under de **senaste 7 dagarna**, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är **mycket ansträngande** såsom tunga lyft, tyngre bygg- och trädgårdsarbete, aerobics, löpning eller cykling i högre tempo?

\_\_\_\_\_ dagar

Ingen sådan aktivitet ➡ Hoppa över fråga 1b

**1b.** Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på **mycket ansträngande** fysisk aktivitet?

\_\_\_\_\_ minuter

Vet ej

**2.** Tänk nu på alla de **måttligt ansträngande** aktiviteter du utförde under de **senaste 7 dagarna**. **Måttligt ansträngande** fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som arbetsamma och får dig att andas något kraftigare än normalt. Tänk *enbart* på de aktiviteter som du utfört under minst 10 minuter i sträck.

**2a.** Under de **senaste 7 dagarna**, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är **måttligt ansträngande** såsom cykling, simning, måttligt bygg- och trädgårdsarbete eller annat i måttligt tempo? Inkludera ej promenader.

\_\_\_\_\_ dagar

Ingen sådan aktivitet ➡ Hoppa över fråga 2b

**2b.** Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på **måttligt ansträngande** aktivitet?

\_\_\_\_\_ **timmar**

\_\_\_\_\_ **minuter**

Vet ej

**3.** Tänk nu på all tid du **promenerat** under de **senaste 7 dagarna**. Detta inkluderar promenader på arbetet, under transporter och under fritiden.

**3a.** Under de **senaste 7 dagarna**, hur många dagar har du **promenerat** i minst 10 minuter i sträck?

\_\_\_\_\_ **dagar**

Inga promenader ➡ Hoppa över fråga 3b

**3b.** Hur mycket tid per dag tillbringade du, i genomsnitt en sådan dag, på **promenader**?

\_\_\_\_\_ **timmar**

\_\_\_\_\_ **minuter**

Vet ej

**4.** Tänk nu på den tid som du tillbringat **sittande** under en typisk dag, de **senaste 7 dagarna**, i samband med arbete, studier, transporter, i hemmet och på din fritid. Exempelvis tid vid skrivbordet, hemma hos vänner eller i TV-soffan.

**Under de senaste 7 dagarna, hur mycket tid har du tillbringat sittande under en sådan dag?**

\_\_\_\_\_ timmar per dag

\_\_\_\_\_ minuter per dag

Vet ej