
Saltin-Grimby Physical Activity Level Scale (SGPALS)

FYSISK AKTIVITET och MOTION

Kryssa endast i EN ruta!

Hur mycket rör Du Dig och anstränger Dig kroppsligt på fritiden?

Om Din aktivitet varierar mycket mellan t ex sommar och vinter, så försök att ta ett genomsnitt.
Frågan gäller det senaste året.

1. Stillasittande fritid

Du är nästan helt fysisk inaktiv: läser, ser på TV och film, använder dator eller har annan stillasittande sysselsättning på fritiden.....

2. Någon fysisk aktivitet på fritiden under minst 4 timmar per vecka:

Du cyklar eller promenerar exempelvis till arbetet, promenerar eller åker skidor med familjen, trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling etc.....

3. Regelbunden måttlig fysisk aktivitet och träning under minst 2 till 3 timmar per vecka

Du ägnar Dig åt t ex tungt trädgårdsarbete, löpning, simning, motionsgymnastik, tennis, badminton eller liknande aktiviteter.

4. Regelbunden hård träning och tävlingsidrott (aktivitet med hög intensitet)

Du ägnar Dig åt löpning, orientering, skidåkning, simning, fotboll, handboll etc. flera gånger i veckan.....

Grimby G, Borjesson M, Jonsdottir IH, Schnohr P, Thelle DS, Saltin B. The "Saltin-Grimby Physical Activity Level Scale" and its application to health research. Scand J Med Sci Sports. 2015;25 Suppl 4:119-25.

Originalpublikation:

Saltin B, Grimby G. Physiological analysis of middle-aged and old former athletes. Comparison with still active athletes of the same ages. Circulation. 1968; 38: 1104-1115.

2015-12-18