

6 Fysisk aktivitet i dag

Aktivitetsskemaet handler om den tid du har brugt på alle former for fysisk aktivitet i dag dvs. den tid, hvor du har bevæget dig. Desuden den tid du har tilbragt siddende. Skemaet består af fem dele:

- 1 På arbejde
- 2 Transport
- 3 Hjemme
- 4 Fritidsaktivitet og sport/motion
- 5 Tid du har tilbragt stillesiddende

Tænk ikke for meget på de nævnte eksempler, men forhold dig først og fremmest til om det du har udført er

- ...**meget anstrengende fysisk aktivitet**, som får dig til at blive meget forpustet eller svedig
- ...**moderat fysisk aktivitet**, som får dig til at blive lettere forpustet eller en smule svedig
- ...**let fysisk aktivitet**, som ikke får dig til at blive mere forpustet eller svedig end normalt

Eksempel: Hvis du danser og bliver meget forpustet eller svedig, så skal du angive det som meget anstrengende fysisk aktivitet, selv om dans står under moderat fysisk aktivitet

6.1 På arbejde

Hvis du ikke har arbejde, gå til 6.2 Transport

Under arbejde medregnes alt arbejde - lønnet såvel som ulønnet/frivilligt arbejde.

6.1.1 Har du været på arbejde i dag?

Nej Ja ➔ Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter timer minutter
Hvis Nej, gå til 6.2 Transport

Det er vigtigt, at den totale tid for de forskellige aktiviteter (løfte/bære tunge ting, løfte/bære lette ting, stående, stillesiddende og gående/cyklende) under arbejde svarer til den samlede tid, du har været på arbejde.

6.1.2 Har du som en del af dit arbejde i dag (ét kryds i hver linje)

	Nej	Ja	Hvis ja, angiv varighed: timer og minutter
...udført <u>meget anstrengende fysisk aktivitet</u> som tunge løft, båret tunge ting, tungt byggearbejde eller gravearbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...udført <u>moderat fysisk aktivitet</u> som at løfte eller bære lette ting?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...udført <u>let fysisk aktivitet</u> som i stor udstrækning udføres stående uden løfte- eller bærearbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
... været stillesiddende fx tiden foran et arbejdsbord eller en computer, under frokost- og kaffepauser, ved møder, kurser o. l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
... brugt tid på at <u>gå</u> eller <u>cykle</u> som en del af dit arbejde <u>i dag?</u> (medregn <u>ikke</u> gang/cykling til og fra arbejde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
Hvis Ja for gang eller cykling, angiv også tempo (kun ét kryds) ➔			Hurtigt tempo <input type="checkbox"/>
			Moderat tempo <input type="checkbox"/>
			Langsomt tempo <input type="checkbox"/>

6.2 Transport

Dette omfatter hvordan du kommer fra et sted til et andet, herunder transport til og fra arbejde, skole, uddannelsessted, butikker, fritidsaktiviteter, biograf o.l.

6.2.1 Har du kørt med tog, bus, bil, motorcykel eller knallert i dag?

Nej Ja ➔ Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter timer minutter

6.2.2 Har du cyklet for at komme fra et sted til et andet i dag?

Nej Ja ➔ Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter timer minutter
Angiv også tempo (**kun ét kryds**) ➔

Hurtigt tempo	<input type="checkbox"/>
Moderat tempo	<input type="checkbox"/>
Langsomt tempo	<input type="checkbox"/>

6.2.3 Har du gået for at komme fra et sted til et andet i dag?

Nej Ja ➔ Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter timer minutter
Angiv også tempo (**kun ét kryds**) ➔

Hurtigt tempo	<input type="checkbox"/>
Moderat tempo	<input type="checkbox"/>
Langsomt tempo	<input type="checkbox"/>

6.3 Hjemme

Dette omfatter husarbejde, havearbejde, "gør det selv arbejde" og børnepasning, herunder leg.

6.3.1 Udendørs aktiviteter Har du været udendørs i dag og udført (ét kryds i hver linje)	Nej	Ja	Hvis ja, angiv varighed: timer og minutter
...meget anstrengende fysisk aktivitet som at løfte eller bære tunge ting, tungt fritidsbyggeri, gravearbejde, slå græs, hugge brænde eller skovle sne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...moderat fysisk aktivitet som at feje eller rive, klippe hæk, løfte eller bære lette ting, lettere fritidsbyggeri, "gør det selv arbejde", malerarbejde, vaske bil eller lege med børn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...let fysisk aktivitet som lettere havearbejde (så, plante eller luge, plukke frugter eller bær) eller lettere "gør det selv arbejde"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>

6.3.2 Indendørs aktiviteter Har du i hjemmet i dag udført (ét kryds i hver linje)	Nej	Ja	Hvis ja, angiv varighed: timer og minutter
...meget anstrengende fysisk aktivitet som at løfte eller bære tunge ting, tungt fritidsbyggeri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...moderat fysisk aktivitet som at løfte eller bære lette ting (rydde op), støvsuge, vaske gulv eller vinduer, lettere fritidsbyggeri, "gør det selv arbejde", malerarbejde eller lege med børn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...let fysisk aktivitet som at lave mad, vaske op, ordne vasketøj eller lettere "gør det selv arbejde"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>

6.4 Fritidsaktivitet og sport/motion

Dette omfatter alle aktiviteter du har udført i din fritid i dag, herunder forskellige former for sport/motion (medregn ikke aktiviteter, som du allerede har svaret på).

6.4.1 Har du været ude at gå tur i din fritid i dag?			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter	Hurtigt tempo <input type="checkbox"/>
		<input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	Moderat tempo <input type="checkbox"/>
		Angiv også tempo (kun ét kryds) <input checked="" type="checkbox"/>	Langsomt tempo <input type="checkbox"/>

Når du svarer på, hvad du har udført i fritiden i dag, skal du først og fremmest tænke på, hvor forpustet eller svedig du blev.

6.4.2 Har du i din fritid i dag udført (ét kryds i hver linje)	Nej	Ja	Hvis ja, angiv varighed: timer og minutter
...meget anstrengende fysisk aktivitet som fx aerobic, løb, hurtig cykling, hurtig svømning eller badminton, tennis, håndbold eller fodbold på konkurrenceniveau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...moderat fysisk aktivitet som fx at cykle eller svømme i moderat tempo, dans, styrketræning, golf eller badminton, tennis, håndbold, fodbold eller gymnastik på motionsniveau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>
...let fysisk aktivitet som fx bowling, billard, motionsvolleyball eller afspænding/yoga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/>

Hvis Ja, skriv hvilke(n) form(er) for fysisk aktivitet eller sport/motion du har udført i dag:

--

6.5 Tid du har tilbragt stillesiddende

Dette omfatter al den tid du i dag har tilbragt siddende i hjemmet og udenfor hjemmet. Det kan være tiden du siddet, mens du har spist, læst, hørt musik, siddet eller ligget ned for at se TV, foran en computer, været hos venner eller i biografen. Du skal ikke medregne den tid, du har været stillesiddende under arbejde og under transport, da du allerede har angivet dette.

6.5.1 Hvor lang tid i alt har du siddet ned i dag? (udfyld hver linje)	Angiv varighed: timer og minutter
I hjemmet	<input type="text"/> : <input type="text"/>
Udenfor hjemmet	<input type="text"/> : <input type="text"/>