

ALÞJÓÐLEGUR SPURNINGALISTI UM HREYFINGU

Við höfum áhuga á að vita hvers konar hreyfingu fólk stundar í sínu daglega lífi. Spurningarnar snúast um þann tíma sem þú varst á hreyfingu **síðastliðna 7 daga**. Vinsamlega svaraðu öllum spurningum sem eiga við þig jafnvel þótt þér finnst þú hreyfa þig lítið yfirleitt. Hugsaðu um þá hreyfingu sem þú færð í vinnunni, við húsverk og garðvinnu, við að komast milli staða og þegar þú átt frí og notar það til að hreyfa þig þér til hressingar, til að þjálfa þig eða stunda íþróttir.

Hugsaðu um alla þá **erfiðu** og **miðlungs erfiðu** hreyfingu sem þú stundaðir **síðastliðna 7 daga**. Hreyfing telst vera **erfið** ef hún reynir mikið á mann og andardrátturinn verður mun hraðari en venjulega (þú verður móð/ur). Hreyfing er **miðlungs erfið** (í meðallagi erfið) þegar hún reynir í meðallagi mikið á líkamann og andardrátturinn verður heldur hraðari en venjulega.

1. HLUTI: HREYFING Í VINNUNNI

Fyrstu spurningarnar eru um vinnuna. Hér eru meðtalin launuð vinna, sveitastörf, sjálfböðavinna, námskeið og öll önnur ólaunuð vinna sem þú vannst utan heimilis. Ekki á að telja með ólaunaða vinnu heima við eins og t.d. að vinna heimilisstörf, vinna í garðinum, gera við ýmislegt og sinna fjölskyldunni. Spurt er um það í 3. HLUTA.

1. Ert þú í launuðu starfi eða stundar ólaunaða vinnu utan heimilis?

Já

Nei



Svaraðu næst 2. HLUTA: FERÐAMÁTI

Næstu spurningar eru um alla þá hreyfingu sem var hluti af launaðri eða ólaunaðri vinnu þinni **síðastliðna 7 daga**. Ferðir í og úr vinnu eru ekki taldar með.

2. Hve margra daga af **síðastliðnum 7 dögum** tókstu þátt í **erfiðri** hreyfingu eins og að lyfta þungu, grafa, byggja eða flytja búslóð í **vinnunni**? Hugsaðu eingöngu um þá hreyfingu sem stóð yfir í að minnsta kosti 10 mínútur í einu.

_____ daga í viku

Engin erfið hreyfing í vinnunni



Svaraðu næst 4. spurningu

3. Hve mikinn tíma tók erfiða hreyfingin venjulega hvern þessara daga í vinnunni?

_____ klukkustundir á dag
_____ mínútur á dag

4. Hugsaðu nú aftur eingöngu um þá hreyfingu sem tók að minnsta kosti 10 mínútur í einu. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** þurftirðu að reyna **miðlungs mikið** á þig eins og að bera eitthvað létt í **vinnunni**? Vinsamlega teldu göngu ekki með.

_____ daga í viku

Engin miðlungs áreynsla í vinnunni → Svaraðu næst 6. spurningu

5. Hve mikill tími fór venjulega í **miðlungs áreynslu** hvern þessara daga í vinnunni?

_____ klukkustundir á dag
_____ mínútur á dag

6. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** varstu á **göngu** í að minnsta kosti 10 mínútur í einu í **vinnunni**? Vinsamlega teldu göngu í eða úr vinnu ekki með.

_____ daga í viku

Engin ganga í vinnunni → Svaraðu næst 2. HLUTA: FERÐAMÁTI

7. Hve mikill tími fór venjulega í **göngu** hvern þessara daga í vinnunni?

_____ klukkustundir á dag
_____ mínútur á dag

2. HLUTI: FERÐAMÁTI

Hér er spurt um hvernig þú ferðast milli staða, til dæmis í og úr vinnu, í búðir, í bíó og svo framvegis.

8. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** ferðaðist þú um í **ökutæki** eins og strætó, bíl eða rútu?

_____ daga í viku

ferðaðist ekkert í ökutæki



Svaraðu næst 10. spurningu

9. Hve mikill tími fór venjulega í að **ferðast** hvern þessara daga í strætó, bíl eða annars konar ökutæki?

_____ klukkustundir á dag

_____ mínútur á dag

Hugsaðu nú eingöngu um hvort þú hefur **hjólað** eða **gengið** til að komast í og úr vinnu, til að útrétta eða til að komast milli staða.

10. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** fórstu **hjólandi** í að minnsta kosti 10 mínútur í einu til að komast **milli staða**?

_____ daga í viku

hjólaði ekkert milli staða



Svaraðu næst 12. spurningu

11. Hve mikill tími fór venjulega hvern þessara daga í að **hjóla** milli staða?

_____ klukkustundir á dag

_____ mínútur á dag

12. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** fórstu **gangandi** í að minnsta kosti 10 mínútur í einu til að komast **milli staða**?

_____ daga í viku

gekk ekkert á milli staða



Svaraðu næst 3. HLUTA: VINNA VIÐ

**HEIMILISSTÖRF, GERA VIÐ HÚSIÐ OG
SINNA FJÖLSKYLDUNNI**

13. Hve mikill tími fór venjulega hvern þessara daga í að **ganga** milli staða?

_____ klukkustundir á dag

_____ mínútur á dag

3. HLUTI: VINNA VIÐ HEIMILISSTÖRF, GERA VIÐ HÚSIÐ OG SINNA FJÖLSKYLDUNNI

Þessi hluti snýst um hreyfingu þína **síðastliðna 7 daga** inná heimilinu og kringum húsið eins og heimilisstörf, garðvinnu, vinnu á lóð, almennar viðgerðir og við að sinna fjölskyldunni.

14. Hugsaðu eingöngu um þá hreyfingu sem tók að minnsta kosti 10 mínútur í einu. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** stundaðir þú **erfiða** hreyfingu eins og að lyfta þungu, moka þungum snjó, hlaða grjóti eða grafa í **garðinum eða á lóðinni?**

_____ **daga í viku**

Engin erfið hreyfing í garðinum eða á lóðinni → **Svaraðu næst 16. spurningu**

15. Hve mikill tími fór venjulega í **erfiða** hreyfingu hvern þessara daga í garðinum eða á lóðinni?

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

16. Hugsaðu nú aftur eingöngu um þá hreyfingu sem tók að minnsta kosti 10 mínútur í einu. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** stundaðir þú **miðlungs erfiða** hreyfingu eins og að bera eitthvað létt, sópa, þvo glugga og raka í **garðinum eða á lóðinni?**

_____ **daga í viku**

Engin miðlungs erfið hreyfing í garðinum eða á lóðinni → **Svaraðu næst 18. sp.**

17. Hve mikill tími fór venjulega í **miðlungs erfiða** hreyfingu hvern þessara daga í garðinum eða á lóðinni?

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

18. Hugsaðu nú enn og aftur eingöngu um þá hreyfingu sem stóð yfir í að minnsta kosti 10 mínútur í einu. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** stundaðir þú **miðlungs erfiða** hreyfingu t.d. við að bera eitthvað létt, þvo glugga, skúra gólf og sópa **inni á heimilinu?**

_____ **daga í viku**

engin miðlungs erfið hreyfing inni á heimilinu → **Svaraðu næst 4. HLUTA:**

**HREYFING TIL HRESSINGAR,
Í ÍPRÓTTUM OG Í FRÍSTUNDUM**

19. Hve mikill tími fór venjulega hvern þessara daga í **miðlungs erfiða** hreyfingu inni á heimilinu?

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

4. HLUTI: HREYFING TIL HRESSINGAR, Í ÍPRÓTTUM OG Í FRÍSTUNDUM

Næstu spurningar eru um alla þá hreyfingu sem þú hefur stundað **síðastliðna 7 daga** beinlínis þér til hressingar eða í íþróttum, til þjálfunar eða í tómstundum. Vinsamlega teldu ekki með neina hreyfingu sem þú hefur þegar nefnt.

20. Ef þú telur ekki með neina göngu sem þú hefur þegar nefnt, hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** fórstu í **göngu** í að minnsta kosti 10 mínútur í einu í **frístundunum**?

_____ **daga í viku**

gekk ekkert í frístundunum



Svaraðu næst 22. spurningu

21. Hve mikill tími fór venjulega hvern þessara daga í **göngu** í frístundunum?

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

22. Hugsaðu eingöngu um þá hreyfingu sem tók að minnsta kosti 10 mínútur í einu. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** tókstu þátt í **erfiðri** hreyfingu eins og t.d. í þolfimi, við að hlaupa, hjóla hratt eða synda hratt í **frístundunum**?

_____ **daga í viku**

Engin erfið hreyfing í frístundunum



Svaraðu næst 24. spurningu

23. Hve mikill tími fór venjulega hvern þessara daga í **erfiða** hreyfingu í frístundunum?

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

24. Hugsaðu nú aftur eingöngu um þá hreyfingu sem stóð yfir í að minnsta kosti 10 mínútur í einu. Hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** tókstu þátt í **miðlungs erfiðri** hreyfingu eins og að hjóla á venjulegum hraða, synda á venjulegum hraða og spila golf í **frístundunum**?

_____ **daga í viku**

Engin miðlungs erfið hreyfing í frítímanum



**Svaraðu næst 5. HLUTA: TÍMI
SEM FER Í AÐ SITJA**

25. Hve mikill tími fór venjulega hvern þessara daga í **miðlungs erfiða** hreyfingu í frístundunum?

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

5. HLUTI: TÍMI SEM FER Í AÐ SITJA

Síðustu spurningarnar eru um þann tíma sem þú situr í vinnunni, heima, á námskeiðum og í frístundum. Hér getur talist með tími sem fer í að sitja við skrifborð, í heimsókn hjá vinum, að lesa og að sitja eða liggja við að horfa á sjónvarp. Teldu ekki með neinn tíma sem fer í að sitja í ökutæki og þú hefur þegar talið með.

26. Hve mikill tími fór venjulega í að **sitja á virkum degi á síðastliðnum 7 dögum?**

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

27. Hve mikill tími fór venjulega í að **sitja á laugardegi eða sunnudegi á síðastliðnum 7 dögum?**

_____ **klukkustundir á dag**

_____ **mínútur á dag**

Hér endar spurningalistinn. Kærar þakkir fyrir þátttökuna.