**Enkelt frågeformulär om fysisk aktivitet (’SIMPAQ’)**

**Introduktion:** Jag kommer att fråga dig om vad du har gjort under de senaste sju dagarna, inklusive tid tillbringad i sängen, sittande eller liggande, i promenader, träning, sport och andra aktiviteter.

**1A:** Hur dags har du vanligtvis gått och lagt dig de senaste sju dagarna?

*Prompt: mellan kl\_\_\_ och kl\_\_\_\_.*

Svar: kl\_\_\_\_

**1B:** Hur dags gick du vanligtvis upp de senaste sju dagarna?

Svar: kl\_\_\_\_

**1. Genomsnittligt antal timmar i sängen per natt:\_\_\_\_**

**2A:** Kvar blir ungefär\_\_\_\_timmar per dag då du inte var till sängs. Av dessa\_\_\_\_timmar, hur många tillbringade du sittande eller liggande, till exempel då du äter, läser, tittar på TV, eller använder elektroniska apparater? *Prompt: sitter t.ex. vid arbete, transport, fritid eller hemma?*

Svar: \_\_\_\_timmar\_\_\_\_minuter/dag

**2A. Antal timmar stillasittande per/dag\_\_\_\_**

**2B:** Hur stor del av denna tid tog du en tupplur?

Svar: \_\_\_\_timmar\_\_\_\_minuter/dag

**3:** Kvar blir ungefär \_\_\_\_timmar för andra aktiviteter. Vilka dagar de senaste sju dagarna har du varit ute och promenerat, som motion, för nöjes skull, eller för att förflytta dig mellan olika platser? Under de dagar du promenerat, hur länge promenerade du i genomsnitt?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|  |  |  |  |  |  |  |

**3. Antal timmar promenad(er) per/dag\_\_\_\_**

**4A:** Tänk nu på alla aktiviteter du utför för som sport eller motion, såsom löpning, simning, träning på gym, yoga, \_\_\_\_[e.g. 1}\_\_\_\_[e.g. 2](se manual). Vilka dagar den senaste veckan ägnade du dig åt någon av dessa eller liknande aktiviteter?

**4B:** Vilka aktiviteter utförde du och under hur lång tid (per dag)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Aktivitet och intensitet (0-10) | Sessioner | Minuter | Totalt |
| T.ex | Styrketräning (5/10), tennis (9/10) | 1;1 | 15;50 | 65 |
| Måndag |  |  |  |  |
| Tisdag |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |
| Lördag |  |  |  |  |
| Söndag |  |  |  |  |
| ***Totalt*** |  |  |  |  |

**4. Genomsnittligt antal timmar motion/sport per dag:\_\_\_\_**

**5:** Tänk nu på all form av fysisk aktivitet som du utfört under arbetstid, eller aktiviteter såsom trädgårdsarbete eller hushållssysslor. Hur många minuter utförde du dessa aktiviteter, i genomsnitt per dag? *Prompt: Detta inkluderar inte promenader, sport utövande eller övrigt motion?*

Svar: minuter/dag\_\_\_\_

**5. Genomsnittligt antal timmar per dag\_\_\_\_**