



ID

Dato

Simple Physical Activity Questionnaire (SIMPAQ)

Introduksjon: Jeg kommer nå til å spørre deg om hva du har gjort i løpet av de **siste syv dagene**, inkludert tid du har tilbrakt i sengen, sittende eller liggende, gange, trening, idrett og andre aktiviteter.

1A. Hvilket klokkeslett har du vanligvis lagt deg de siste syv dagene?

Hjelpespørsmål: Mellom kl ____ og ____?

Svar: Kl. _____

1. Gjennomsnittlig
antall timer i
sengen per natt:

1B. Hvilket klokkeslett har du vanligvis stått opp de siste syv dagene?

Svar: Kl. _____

2A. Dette innebærer at du har tilbrakt _____ timer per dag ute av sengen. Av disse _____ timene, hvor lang tid brukte du på å sitte eller ligge, for eksempel når du spiste, leste, så på TV, eller brukte elektronisk utstyr (data/nettbrett/mobiltelefon og lignende)?

Hjelpeeksempler: Sittende på jobb, transport, fritid eller hjemme.

Svar: _____ timer _____ minutter /dag

2A. Gjennomsnittlig
antall timer stille-
sitting per dag:

2B. Hvor stor del av denne tiden brukte du på å ta deg en lur?

Svar: _____ timer _____ minutter /dag

3. Dette innebærer at du har igjen omtrent _____ timer per dag til andre aktiviteter. Hvilke dager i løpet av de siste syv dagene gikk du med formål å trene, mosjonere eller for å forflytte deg til og fra steder? Hvor mange minutter brukte du vanligvis på gange disse dagene?

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

3. Gjennomsnittlig
antall timer
gange per dag:

4A. Tenk på aktiviteter du bruker med formål å trene eller drive med idrett, som for eksempel jogging, løping, svømming, sykling, trene på treningssenter, yoga, _____ [eks. 1] eller _____ [eks. 2] (se manual). Hvilke dager i løpet av den siste uken gjorde du noen av disse eller lignende aktiviteter?

4B. Hvilke aktiviteter gjorde du og hvor mye tid brukte du på hver aktivitet hver enkelt dag?

	Aktivitet og intensitet (0-10)	Antall økter	Minutter	Totalt
<i>Eksempel</i>	<i>Styrketrening (5/10); tennis (9/10)</i>	<i>1 ; 1</i>	<i>15; 50</i>	<i>65</i>
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
	Totalt			

4. Gjennomsnittlig
antall timer idrett/
trening per dag:

5. Tenk på andre fysiske aktiviteter du har gjort som del av jobben din, eller aktiviteter hjemme slik som hagearbeid eller husarbeid. I løpet av de siste syv dagene, hvor lang tid brukte du gjennomsnittlig per dag på slike aktiviteter?

Presiser: Dette inkluderer ikke gange, idrett eller trening

Svar: _____ timer _____ minutter /dag

5. Gjennomsnittlig
antall timer andre
aktiviteter per dag: