

AÐLAGAÐUR **ALÞJÓÐLEGUR SPURNINGALISTI UM HREYFINGU** fyrir  
**HJÓLASTÓLANOTENDUR (IPAQ-WU)**

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 umþá 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, sjálfboðavinna, 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 eða 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 taldir með.

2. Hve marga daga af **síðastliðnuð 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** þurftiru að reyna **miðlungs mikið** á þig eins og að bera eitthvað létt í **vinnunni**? Vinsamlega ekki telja rúll með.

\_\_\_\_\_ **daga í viku**

Engin miðlungs áreynsla



*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 dagar af **síðastliðnum 7 dögum** rúllaðiru/ýttir í að minnsta kosti 10 mínútur í einu í **vinnunni**? Vinsamlegast teldu ferðir í og úr vinnu ekki með

\_\_\_\_\_ **daga í viku**

Engin miðlungs áreynsla



*Svaraðu næst 2. HLUTA: FERÐAMÁTI*

7. Hve mikill tími fór venjulega í **rúll/ýtingu** 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 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 ekki 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 handhjólað eða rúllað til að komast í og úr vinnu, til að útrétta eða til að komast milli staða.

10. Hve marga af **síðastliðnum 7 dögum** fyrstu **handhjólandi** í að minnsta kosti 10 mínútur í einu til að komast á **milli staða**?

\_\_\_\_\_ **daga í viku**

Handhjólaði ekkert milli staða



**Svaraðu næst 12. Spurningu**

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

\_\_\_\_\_ klukkustundir á dag

\_\_\_\_\_ mínútur á dag

12. Hve marga af **síðastliðnum 7 dögum** fyrstu **rúllandi** í að minnsta kosti 10 mínútur í einu til að komast á **milli staða**.

\_\_\_\_\_ **daga í viku**

Rúllaði/Ýtti 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 rúlla/ýta 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 aðminnsta 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 erfið hreyfing í garðinum eða á lóðinni → Svaraðu næst 18. Spurningu

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 ÍÞRÓTTUM  
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 ÍÞRÓTTUM 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 neitt rúll/ýt sem þú hefur þegar nefnt, hve marga daga af **síðastliðnum 7 dögum** rúllaðir þú í að minnsta kosti 10 mínútur í einu í frístundunum?

\_\_\_\_\_ daga í viku

Rúllaði ekkert í frístundum



Svaraðu næst 22. spurningu

21. Hve mikill tími fór venjulega hvern þessara daga í rúll 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 þölfimi, fast wheeling/ racing, handhjóra 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 handhjóra á venjulegum hraða, synda á venjulegum hraða og spila tvíliða tennis í **frístundunum**?

\_\_\_\_\_ daga í viku

Engin miðlungserfið hreyfing í frístundunum



Svaraðu næst 5. HLUTA:

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

\_\_\_\_\_ klukkustundir á dag

\_\_\_\_\_ mínútur á dag

## **5. HLUTI: Á ekki við**

**Hér endar spurningalistinn. Kærar þakkir fyrir þátttökuna.**