



SPØRRESKJEMA

Kjære Kan3-deltaker,

Du kan velge å svare på spørreskjema på papir, *eller* via linken du har mottatt på SMS.

Ved hjelp av besvarelsen fra deg og andre deltakere vil vi få økt kunnskap om det fysiske aktivitetsnivået i den norske befolkningen. I tillegg vil vi få bedre forståelse for hvilke forhold som er knyttet til fysisk aktivitet blant voksne og eldre.

Du har selvsagt anledning til å unnlate å svare på enkeltspørsmål. Informasjonen i dette spørreskjemaet behandles konfidensielt og ditt navn vil ikke forekomme i datafiler eller i skriftlig materiale.

Det tar ca 20 -25 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Vennligst følg instruksene underveis.

Skjemaet skal leses ved hjelp av en datamaskin. Bruk sort eller blå penn ved utfylling. Det er viktig at du fyller ut skjemaet riktig:

- Ved **avkrysning**, sett ett kryss innenfor rammen av boksen ved det svaralternativet som passer best

☒ Riktig

☐ Galt

☐ Om du krysser feil, retter du ved å fylle boksen slik

- Skriv tydelige **tall** innenfor rammen av boksen

Riktig

Galt

- Bruk **blokkbokstaver** hvis du skal skrive

A B C D E F

På forhånd takk for hjelpen!

Bakgrunnsinformasjon**1) Høyde:**

cm

2) Vekt:

kg

3) Hvor er dine foreldre født?**a) Hvor er din mor født?****b) Hvor er din far født?**☐

Norge

☐

Norge

☐

Annet nordisk land

☐

Annet nordisk land

☐

Annet EU/EØS land

☐

Annet EU/EØS land

☐

Annet europeisk land

☐

Annet europeisk land

☐

Nord-Amerika

☐

Nord-Amerika

☐

Mellom/Sør-Amerika

☐

Mellom/Sør-Amerika

☐

Australia/Oceania

☐

Australia/Oceania

☐

Afrika

☐

Afrika

☐

Asia

☐

Asia

4) Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført? (Sett ett kryss)☐

Mindre enn 7 år grunnskole

☐

Grunnskole 7-10 år, folkeskole

☐

Realskole, middelskole, yrkesskole, 1-2-årig videregående skole

☐

3-årig videregående skole/gymnas (studiekompetanse/artium)

☐

Høyere yrkesfaglig utdanning

☐

Høgskole/universitet, tilsvarende bachelor/cand.mag.

☐

Høgskole/universitet, tilsvarende master/hovedfag eller høyere

5) Hva er din hovedaktivitet? (Sett ett kryss)

- | | |
|--|--|
| ☐ Yrkesaktiv | ☐ Hjemmeværende |
| ☐ Yrkesaktiv deltid | ☐ Pensjonist |
| ☐ Trygdet | ☐ Student |
| ☐ Arbeidsledig | ☐ Militærtjeneste |
| ☐ Annet: _____ | |

6) Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet? (sett ett kryss)

- ☐ Meget god ☐ God ☐ Verken god eller dårlig ☐ Dårlig ☐ Meget dårlig

7) I hvilken grad begrenser din helse dine hverdagslige gjøremål? (sett ett kryss)

- ☐ I stor grad ☐ I noen grad ☐ I liten grad ☐ Ikke i det hele tatt

8) Har legen din diagnostisert deg med: (sett gjerne flere kryss)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Astma | ☐ Allergi | ☐ Kreft |
| ☐ Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS | ☐ Psykiske plager | ☐ Revmatiske lidelser |
| ☐ Hjerterinfarkt | ☐ Diabetes type I (sukkersyke) | ☐ Hypertensjon (høyt blodtrykk) |
| ☐ Angina Pectoris (hjertekrampe) | ☐ Diabetes type II (sukkersyke) | ☐ Spiseforstyrrelser |
| ☐ Hjerneslag/hjerneblødning ("drypp") | ☐ Benskjørhet/osteoporose | ☐ Ingen av disse |

Mediebruk

9) Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende?

	Ikke noe	Under 30 minutter	30 minutter – 1 time	1-2 timer	2-3 timer	Mer enn 3 timer
Se på lineær TV	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lese bøker	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Se på filmer og serier på strømmetjenester	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spilling/gaming (PC, spillkonsoll, nettbrett, telefon)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sosiale medier (Facebook, Instagram etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fysisk aktivitet

De neste spørsmålene omhandler fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet omfatter både:

- fysisk aktivitet i hverdagen (i arbeid, fritid og hjemme, samt hvordan du forflytter deg til og fra arbeid og fritidssysler)
- planlagte aktiviteter (gå på tur, svømming, dansing)
- trening (for å bedre kondisjon, muskelstyrke og andre ferdigheter)

Det er flere nesten like spørsmål - det er meningen

10) Vi vil gjerne vite hvilken type og mengde fysisk aktivitet jobben din medfører. Vennligst sett ett kryss ved det alternativet som samsvarer best med ditt arbeid de siste 4 ukene, av de fire alternativene nedenfor (vennligst sett kun ett kryss):

Stillesittende arbeid

Du tilbringer mesteparten av tiden din sittende (som på et kontor)..... ☐

Stående arbeid

Du tilbringer det meste av tiden din stående, men arbeidet ditt krever ikke intens fysisk anstrengelse (for eksempel butikkbetjening, frisør)..... ☐

Fysisk arbeid

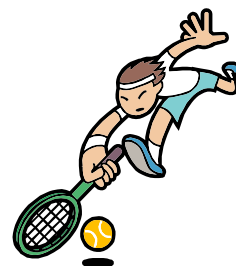
Dette innebærer noe fysisk anstrengelse med håndtering/løft av tunge gjenstander og bruk av redskaper..... ☐

Tungt fysisk arbeid

Dette innebærer svært tungt fysisk aktivitet med håndtering/løft av svært tunge gjenstander..... ☐

11) Er du aktivt medlem i et idrettslag eller en idrettsklubb? (sett ett kryss)

- ☐ Ja
- ☐ Nei, men jeg har vært medlem før
- ☐ Nei, jeg har aldri vært medlem (gå til spørsmål 13)

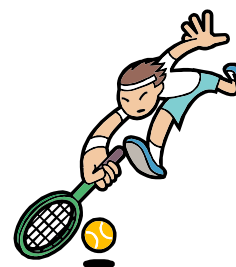


12) Når ble du medlem i idrettslag/idrettsklubb for første gang?

Jeg ble medlem da jeg var år gammel

13) Er du aktivt medlem i et treningssenter? (sett ett kryss)

- ☐ Ja
- ☐ Nei, men jeg har vært medlem før
- ☐ Nei, jeg har aldri vært medlem (gå til spørsmål 15)



14) Når ble du medlem i et treningssenter for første gang?

Jeg ble medlem da jeg var år gammel

15) Dersom du er fysisk aktiv, hvilke aktiviteter driver du vanligvis med:

(Sett gjerne flere kryss)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Turgåing | ☐ Ballspill | ☐ Padling/roing |
| ☐ Dans | ☐ Stavgang | ☐ Sykling/spinning |
| ☐ Golf | ☐ Svømming | ☐ Jogging |
| ☐ Langrenn | ☐ Vanngymnastikk | ☐ Skøyter/bandy/hockey |
| ☐ Yoga/pilates | ☐ Alpint/snowboard | ☐ Trening til musikk i sal |
| ☐ Tennis | ☐ Kampsport (karate, judo ol) | ☐ Squash/Badminton/Bordtennis |
| ☐ Styrketrening | | |
| ☐ Annet | | |

16) Hvor ofte er du vanligvis fysisk aktiv:

(Sett ett kryss for hvor ofte du er aktiv på hver måte)

	Aldri	Sjelden	1-3 g/mnd	1 dag/uke	2-3 dag/uke	4-6 dag/uke	Daglig
I idrettslag.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
På treningssenter.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
På jobben eller skolen...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hjemme.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I nærmiljøet.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I svømmehall.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Når du svarer på spørsmålene 17 - 20:**Meget** anstrengende – er fysisk aktivitet som får deg til å puste *mye mer* enn vanlig**Middels** anstrengende – er fysisk aktivitet som får deg til å puste *litt mer* enn vanligDet er kun aktiviteter som varer **minst 10 minutter sammenhengende** som skal rapporteres

17a) Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager har du drevet med *meget anstrengende* fysiske aktiviteter som *tunge løft, gravearbeid, aerobics eller sykle fort*? Tenk bare på aktiviteter som varer *minst 10 minutter sammenhengende*

☐ Dager per uke

☐ Ingen (gå til spørsmål 18a)

17b) På en vanlig dag hvor du utførte *meget anstrengende* fysiske aktiviteter, hvor lang tid brukte du da på dette?

 Timer

 Minutter

☐ Vet ikke/husker ikke

18a) Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager har du drevet med *middels anstrengende* fysiske aktiviteter som å bære lette ting, sykle eller jogge i moderat tempo eller mosjonstennis? Ikke ta med gåing, det kommer i neste spørsmål.

Dager per uke

Ingen (gå til spørsmål 19a)

18b) På en vanlig dag hvor du utførte *middels anstrengende* fysiske aktiviteter, hvor lang tid brukte du da på dette?

Timer

Minutter

Vet ikke/husker ikke

19a) Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager, *gikk du minst 10 minutter* i strekk for å komme deg fra ett sted til et annet? Dette inkluderer gåing på jobb og hjemme, gåing til buss, eller gåing som du gjør på tur eller som trening i fritiden.

Dager per uke

Ingen (gå til spørsmål 20)

19b) På en vanlig dag hvor du *gikk* for å komme deg fra et sted til et annet, hvor lang tid brukte du da totalt på å gå?

Timer

Minutter

Vet ikke/husker ikke

- 20) Dette spørsmålet omfatter all tid du tilbringer i ro (*sittende*) på jobb, hjemme, på kurs, og på fritiden. Det kan være tiden du sitter ved et arbeidsbord, hos venner, mens du leser eller ligger for å se på TV.

I løpet av de siste 7 dager, hvor lang tid brukte du vanligvis totalt på å sitte på en vanlig hverdag?

Timer

Minutter

☐

Vet ikke/husker ikke

- 21) Nedenfor følger en rekke grunner for å drive med fysisk aktivitet. Vennligst sett ett eller flere kryss for den (de) grunnen(e) som er viktige for deg.

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Forebygge helseplager | ☐ For å se veltrent ut | ☐ For å ha det gøy |
| ☐ Komme i bedre form | ☐ Oppleve spenning/utfordring | ☐ Gjøre fritiden trivelig |
| ☐ For å få frisk luft | ☐ Øke prestasjonsevnen | ☐ Anbefalt av lege, fysioterapeut e.l. |
| ☐ Holde vekten nede | ☐ Fysisk og psykisk velvære | ☐ Rehabilitering etter sykdom/skade |
| ☐ Føler jeg må | ☐ For å treffe og omgås andre mennesker | ☐ Anbefalt av helsemyndighetene |

- 22) Nedenfor følger en rekke grunner for å *ikke* drive med fysisk aktivitet. Vennligst sett ett eller flere kryss for den (de) grunnen(e) som er viktig(e) for deg.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Har ikke tid | ☐ Tror ikke jeg får det til | ☐ På grunn av min fysiske helse |
| ☐ Har ikke råd | ☐ Bevegelsesproblemer | ☐ Redd for å bli skadet (for eksempel falle) |
| ☐ Transportproblemer | ☐ Synes jeg er for gammel | ☐ Engstelig for å gå ut |
| ☐ Negative erfaringer | ☐ Kjenner ikke til noe tilbud | ☐ Har ingen å være fysisk aktiv sammen med |
| ☐ Orker ikke | ☐ Vil heller bruke tiden min til andre ting | |
| ☐ Mangel på tilbud innen mine interesseområder | | |
| ☐ Andre grunner, hva: _____ | | |

Vaner relatert til kosthold, røyk/snus og alkohol

23) Har du røykt/røyker du daglig? (sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, tidligere ☐ Aldri (Gå videre til spørsmål 25)

24) Hvis du har røykt daglig tidligere, hvor lenge siden er det du sluttet?

år

25) Har du snust/snuser du daglig? (sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, tidligere ☐ Aldri (gå videre til spørsmål 27)

26) Hvis du har snust daglig, hvor lenge siden er det du sluttet?

år

27) Hvor ofte drikker du alkohol? (Sett ett kryss som stemmer best med dine vaner)

- ☐ Aldri (gå videre til spørsmål 29)
☐ Månedlig eller sjeldnere
☐ 2 - 4 ganger pr måned
☐ 2 - 3 ganger per uke
☐ 4 ganger i uken eller oftere

28) Når du drikker alkohol, hvor mange "drinker" tar du vanligvis?

En "drink" tilsvarer en ½ liter pils, ett glass vin, ett drammeglass

- ☐ 1 - 2 ☐ 3 - 4 ☐ 5 - 6 ☐ 7 - 8 ☐ 9 eller mer

29) Hvor mange enheter med frukt og grønnsaker spiser du i gjennomsnitt hver dag?

(Med enhet menes for eksempel 1 frukt, 1 glass juice, 1 skål bær, 1 porsjon grønnsaker, 1 porsjon salat)

Antall enheter frukt

Antall enheter grønnsaker



30) Hvor ofte pleier du å spise følgende måltider i løpet av en uke?

(Sett ett kryss for hvert måltid)

	Aldri/ sjelden	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke	6 g/uke	Hver dag
Frokost.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lunsj.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Middag.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kveldsmat...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

31) Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold

Ingen/
svært lite Liten Middels
(litt) Stor Svært
stor

☐
☐
☐
☐
☐

Holdninger til fysisk aktivitet

32) Tenk deg alle former for fysisk aktivitet. Ta stilling til påstanden: *Jeg er sikker på at jeg kan gjennomføre planlagt fysisk aktivitet selv om:*

	Ikke i det hele tatt					Veldig sikker	
	1	2	3	4	5	6	7
Jeg er trett.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler meg nedtrykt.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg er bekymret.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg er sint på grunn av noe.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler meg stresset.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

33) Tenk på alle former for fysisk aktivitet. For hver påstand, angi i hvilken grad du er enig/uenig. (Sett ett kryss for hver påstand)

	Helt enig					Helt uenig	
	1	2	3	4	5	6	7
Om jeg er regelmessig fysisk aktiv eller ikke er helt opp til meg.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hvis jeg ville, hadde jeg ikke hatt noen problemer med å være regelmessig fysisk aktiv.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg ville likt å være regelmessig aktiv, men jeg vet ikke riktig om jeg kan.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har full kontroll over å være regelmessig fysisk aktiv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Å være regelmessig fysisk aktiv er vanskelig for meg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

34) I hvilken grad beskriver disse påstandene deg som person?

(Sett ett kryss for hver påstand)

	Passer dårlig			Passer bra	
	1	2	3	4	5
Jeg ser på meg selv som en person som er opptatt av fysisk aktivitet.....	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg tenker på meg selv som en person som er opptatt av å holde seg i god fysisk form.....	☐	☐	☐	☐	☐
Å være fysisk aktiv er en stor del av hvem jeg er.....	☐	☐	☐	☐	☐

35) Har medlemmer i husstanden:

(Sett ett kryss for hver påstand)

	Aldri	Sjelden	Noen få ganger	Ofte	Veldig ofte	Passer ikke
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diskutert fysisk aktivitet sammen med deg....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Overtatt oppgaver for deg, slik at du fikk mer tid til å være fysisk aktiv.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen din.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36) Har vennene dine/bekjente/familiemedlemmer utenfor husstanden:

(Sett ett kryss for hver påstand)

	Aldri	Sjelden	Noen få ganger	Ofte	Veldig ofte	Passer ikke
Foreslått at dere skulle drive fysisk aktivitet sammen.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gitt deg hjelpsomme påminnelser om fysisk aktivitet som: "Skal du mosjonere i kveld?".....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Forandret planene sine slik at dere kunne drive fysisk aktivitet sammen.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sagt at fysisk aktivitet vil være bra for helsen din.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Snakket om hvor godt de liker å være fysisk aktive.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

37) Er det i ditt nærmiljø:

(Sett ett kryss for hver påstand)

	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig
Trygge steder å gå (park/friområde, turvei, fortau) som er tilstrekkelig opplyst.....	☐	☐	☐	☐
Mange steder der du kan være fysisk aktiv (utendørs, svømmehall etc.).....	☐	☐	☐	☐
Flere tilrettelagte tilbud om trening og fysisk aktivitet (som kunne være aktuelle for deg).....	☐	☐	☐	☐
Greit å gå til butikker (10-15 min å gå, fortau langs de fleste veiene).....	☐	☐	☐	☐
Lett tilgang til gang- eller sykkelveier.....	☐	☐	☐	☐
Så mye trafikk i gatene at det er vanskelig eller lite hyggelig å gå.....	☐	☐	☐	☐
Fotgjengeroverganger og lyssignal som gjør det enklere å krysse veien.....	☐	☐	☐	☐

Symptomer og plager

Nedenfor følger spørsmål om plager og symptomer. Kryss av for symptomer og plager du har hatt i løpet av **de siste 4 ukene**. Sett kryss under **plagens intensitet** og i tillegg ett kryss under **varighet til sammen** for hvert spørsmål der du opplever plager.

38) Symptomer og plager siste 4 uker :

	Plagens intensitet				Varighet tilsammen			
	Ikke plaget	Litt plaget	En del plaget	Alvorlig plaget	1-5 dager	6-10 dager	11-14 dager	15-28 dager
Smerter i kne.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smerter i skulder.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smerter i øvre deler av ryggen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smerter i nedre deler av ryggen.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smerter i albue, håndledd eller hender.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smerter i hofter.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smerter i fotledd/ankler eller føtter.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hodepine/migrene.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Angst.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nedtrykkthet/depresjon.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Følelse av tretthet/matthet utover det vanlige.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

39) Har du noen langvarig (minst et år) sykdom, skade eller lidelse av fysisk eller psykisk art som nedsetter din funksjoner i ditt daglige liv?

☐ Ja ☐ Nei

Hvis ja:

Hvor mye vil du si at dine funksjoner er nedsatt

(Sett ett kryss for hver påstand)

	Litt nedsatt	Middels nedsatt	Mye nedsatt
Er bevegelseshemmet.....	☐	☐	☐
Har nedsatt syn.....	☐	☐	☐
Har nedsatt hørsel.....	☐	☐	☐
Hemmet pga. kroppslig sykdom.....	☐	☐	☐
Hemmet pga. psykisk sykdom.....	☐	☐	☐

Koronapandemien

De neste spørsmålene omhandler hvorvidt koronapandemien og restriksjonene som dette har medført (innført 12. mars 2020) har påvirket ditt fysiske aktivitetsnivå og eventuelt hvordan.

Du er snart ferdig med alle spørsmålene – hold ut!

40) I lys av koronapandemien, hva er din nåværende jobbsituasjon?

- ☐ Jobber som normalt
- ☐ Jobber hjemmefra
- ☐ Permittert
- ☐ Annet: _____

41) I løpet av forrige uke, tror du at du har gjennomført mer, mindre eller

omtrent like mye fysisk aktivitet sammenliknet med en typisk uke før de nasjonale restriksjonene ble iverksatt 12. mars 2020?

- ☐ Mye mer nå enn før koronapandemien
- ☐ Noe mer nå enn før koronapandemien
- ☐ Omtrent like mye nå som før
- ☐ Noe mindre nå enn før koronapandemien
- ☐ Mye mindre nå enn før koronapandemien
- ☐ Vet ikke

42) I dette spørsmålet ønsker vi å undersøke mer spesifikt hvordan ditt fysiske aktivitetsnivå eventuelt har endret seg under pandemien. Nedenfor er det listet opp en rekke ulike typer av aktiviteter. I løpet av forrige uke, gjennomførte du mer eller mindre av aktivitetene sammenliknet med en typisk uke før pandemien?

	Mye mer	Noe mer	Omtrent like mye	Noe mindre	Mye mindre	Ikke aktuelt
Gåturet med varighet på minst 10 minutter på fritiden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gåturet med varighet på minst 10 minutter til og fra jobb	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sykler på fritiden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sykler til og fra jobb	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jogger/løper	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trener hjemme <u>med</u> hjelp av online treningstimer, videoer og/eller instruksjon	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trener hjemme <u>uten</u> hjelp av online treningstimer, videoer og/eller instruksjon	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uformell aktiv lek i eller rundt hjemmet	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hus- og eller hagearbeid	☐	☐	☐	☐	☐	☐

43) Her ber vi deg om å ta stilling til en rekke påstander relatert til tiden etter restriksjonene ble iverksatt. I hvilken grad er du enig eller uenig i følgende påstand:

	Helt enig	Litt enig	Hverken eller	Litt uenig	Helt uenig	Vet ikke
Etter restriksjonene har jeg funnet nye måter å være fysisk aktiv på	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har bedre tid til å være fysisk aktiv nå	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har blitt oppmuntret til å være fysisk aktiv av helsemyndighetene	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg er bekymret for å gå ut av huset for å trene eller være fysisk aktiv	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg trener eller er fysisk aktiv for å ta vare på min fysiske helse under pandemien	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg trener eller er fysisk aktiv for å ta vare på min mentale helse under pandemien	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg vektlegger trening og/eller fysisk aktivitet mer nå enn jeg gjorde før pandemien	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Etter du har fylt ut spørreskjemaet og gått med aktivitetsmåleren i 7 dager, legger du spørreskjema, tilleggsskjema og aktivitetsmåleren i den vedlagte boblekonvolutten og returnerer den til oss. Porto er betalt.

😊 Tusen takk for hjelpen 😊