## Socialstyrelsens indikatorfrågor om fysisk aktivitetsnivå

**Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *fysisk träning* som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?**

 0 minuter/Ingen tid

 Mindre än 30 minuter

 30–60 minuter (0,5–1 timme)

 60–90 minuter (1–1,5 timmar)

 90–120 minuter (1,5–2 timmar)

 Mer än 120 minuter (2 timmar)

**Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *vardagsmotion*, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).**

 0 minuter/Ingen tid

 Mindre än 30 minuter

 30–60 minuter (0,5–1 timmar)

 60–90 minuter (1–1,5 timmar)

 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)

 150–300 minuter (2,5–5 timmar)

 Mer än 300 minuter (5 timmar)

## Fråga om stillasittande nyutvecklad av Forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa, GIH

**Hur mycket *sitter* du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?**

 Så gott som hela dagen

 13-15 timmar

 10-12 timmar

 7-9 timmar

 4-6 timmar

 1-3 timmar

 Aldrig