

# SPØRGESKEMA I 'DANMARK I BEVÆGELSE'

## [INTRODUKTIONSSIDE/INSTRUKTION TIL ALLE RESPONDENTER]

Tak fordi, du vil være med til at skabe et Danmark i bevægelse!

Spørgeskemaet er opdelt i seks dele:

- 1) Praktisk arbejde i hjemmet
- 2) Fysisk aktivitet i dit arbejde eller studie
- 3) Fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb)
- 4) Fysisk aktivitet i fritiden
- 5) Muligheder for fysisk aktivitet i det område, hvor du bor
- 6) Spørgsmål om dig (din husstand, dit arbejdsliv og dit helbred)

Covid-19/corona kan have haft betydning for, hvordan og hvor ofte du er fysisk aktiv. Derfor beder vi dig svare på spørgsmålene ud fra en helhedsvurdering af de seneste 12 måneder. Til slut i spørgeskemaet spørger vi til, hvad covid-19/corona har betydet for din fysiske aktivitet.

Det tager ca. 15 minutter at besvare spørgeskemaet.

Brug knapperne nederst på hver side til at navigere frem og tilbage i spørgeskemaet. Du har mulighed for undervejs at afbryde din besvarelse. Dine svar vil være gemt, og du vil senere kunne gå tilbage til spørgeskemaet igen ved at klikke på linket i invitationsbrevet og fuldføre spørgeskemaet. Til sidst i spørgeskemaet er det muligt at printe din egen besvarelse.

Klik på 'Næste' for at påbegynde din besvarelse.

### DEL 1: PRAKTISK ARBEJDE I HJEMMET

1. Hvor ofte udfører du følgende former for praktisk arbejde i hjemmet (indendørs og udendørs)?  
(sæt ét kryds i hver linje)

	5 dage om ugen eller mere	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere end 1 dag om ugen	Aldrig
Madlavning, afrydning og opvask	q	q	q	q	q
Rengøring	q	q	q	q	q
Tøjvask	q	q	q	q	q
Havearbejde (fx slå græs, feje, fjerne ukrudt, rive blade, grave)	q	q	q	q	q
Andet praktisk arbejde (fx vedligeholdelse og reparation af bolig, bil, cykel, mv. samt andre 'gør-det-selv' projekter)	q	q	q	q	q

**DEL 2: FYSISK AKTIVITET I DIT ARBEJDE ELLER STUDIE**

Det følgende spørgsmål omhandler din hovedbeskæftigelse. Hvis du er i arbejde eller studerer, får du derefter et spørgsmål om den fysiske aktivitet, som indgår i dit arbejde eller studie.

**2. Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?**

(sæt ét kryds)

Under uddannelse/går i skole (inkl. lærlinge og elever)	q
Ufaglært job (job der ikke kræver en uddannelse), fx job på fabrik, rengøring, pædagogmedhjælper, mv.	q
Erhvervsfagligt job, fx job på kontor, håndværker, SOSU-hjælper, mv.	q
Job efter kort videregående uddannelse, fx datamatiker, markedsføringsøkonom, farmakonom, installatør, laborant, mv.	q
Job efter mellemlang videregående uddannelse, fx sygeplejerske, jordemoder, fysio-/ergoterapeut, pædagog, folkeskolelærer, journalist, diplomingeniør, socialrådgiver, mv.	q
Job efter lang videregående uddannelse, fx læge, gymnasielærer, jurist, civilingeniør, forsker, mv.	q
Selvstændig (eget firma eller medejer af firma)	q
Ledig på dagpenge (modtager dagpenge/arbejdsmarkedsydelse fra A-kasse)	q
Ledig på kontanthjælp	q
Førtidspensionist	q
Folkepensionist, efterlønsmodtager	q
På orlov fra job/uddannelse (fx barselsorlov, plejeorlov, sygeorlov)	q
På orlov fra dagpenge/kontanthjælp (fx barselsorlov, plejeorlov, sygeorlov)	q
Hjemmegående	q
Andet (skriv gerne hvilken)	q

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM ER I ARBEJDE ELLER UNDER UDDANNELSE (UD FRA SPØRGSMÅL 2)]****3. Hvor ofte er dit arbejde eller studie karakteriseret ved?**

(sæt ét kryds i hver linje)

	5 dage om ugen eller mere	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere end 1 dag om ugen	Aldrig
Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse (fx stillesiddende eller stillestående)	q	q	q	q	q
Opgaver med lettere fysisk anstrengelse (fx gentagne stående bevægelser eller gang)	q	q	q	q	q
Opgaver med moderat fysisk anstrengelse (fx gentagne løft eller brug af værktøj)	q	q	q	q	q
Opgaver med hård fysisk anstrengelse (fx gentagne tunge løft)	q	q	q	q	q

**DEL 3: FYSISK AKTIVITET SOM TRANSPORT**

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM ER I ARBEJDE ELLER UNDER UDDANNELSE (UD FRA SPØRGSMÅL 2)]**

4. **Hvor ofte bruger du følgende transportformer på vej til og fra dit arbejde eller studie (på hele turen eller større dele af den)?**

(sæt ét kryds i hver linje)

	5 dage om ugen eller mere	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere end 1 dag om ugen	Aldrig
Cykling (inkl. elcykel)	q	q	q	q	q
Gang	q	q	q	q	q
Løb (inkl. rulleskøjter, skateboard og løbehjul)	q	q	q	q	q

5. **Hvor ofte bruger du følgende transportformer til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner og familie og lign. (på hele turen eller større dele af den)?**

(sæt ét kryds i hver linje)

	5 dage om ugen eller mere	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere end 1 dag om ugen	Aldrig
Cykling (inkl. elcykel)	q	q	q	q	q
Gang	q	q	q	q	q
Løb (inkl. rulleskøjter, skateboard og løbehjul)	q	q	q	q	q

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM HAR SAT MINDST ÉT KRYDS I 1-2 DAGE OM UGEN, 3-4 DAGE OM UGEN ELLER 5 DAGE OM UGEN ELLER MERE (SPØRGSMÅL 4 OG 5)]**

*Det næste spørgsmål omhandler årsagerne til, at du går, cykler eller løber som transport.*

6. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om, hvorfor du går, cykler eller løber som transport?  
(sæt ét kryds i hver linje)

Jeg går, cykler eller løber...	Helt enig	Delvis enig	Hverken / eller	Delvis uenig	Helt uenig
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)	q	q	q	q	q
For at være sammen med andre	q	q	q	q	q
For at gøre noget godt for mig selv	q	q	q	q	q
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	q	q	q	q	q
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	q	q	q	q	q
Fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe	q	q	q	q	q
Fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter	q	q	q	q	q
Fordi det er det billigste	q	q	q	q	q
Fordi det er det hurtigste eller nemmeste	q	q	q	q	q
Fordi det er godt for miljøet og klimaet	q	q	q	q	q

**Uanset om du ofte, sjældent eller aldrig transporterer dig ved cykling, gang og løb, kan der være gode grunde til, at du vælger at transportere dig på andre måder.**

**7. Hvad afholder dig fra at gå, cykle eller løbe (mere) som transport?**

(det er muligt at sætte flere krydser)

Intet – jeg er ikke interesseret i at transportere mig (mere) ved at gå, cykle eller løbe	q
At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	q
At jeg føler mig utryk på vejen (fx pga. trafik, manglende fortov, cykelsti eller belysning)	q
At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	q
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber	q
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	q
At jeg ikke føler mig præsentabel efter at have gået, cyklet eller løbet	q
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	q
At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	q
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe	q
At jeg ofte er for udkørt eller træt	q
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	q
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	q
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	q
At jeg er i dårlig form	q
At jeg er skadet	q
At jeg er bekymret for at komme til skade	q
At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	q
At jeg godt kan lide at køre i bil	q
Andet (skriv gerne hvad)	q

**DEL 4: FYSISK AKTIVITET I FRITIDEN**

De første spørgsmål omhandler hvilke aktiviteter, du udfører i fritiden, og hvor ofte. I den forbindelse skal du medregne motion og træning på arbejdspladsen samt træning og leg i hjemmet (indendørs og udendørs).

8. Hvilke af nedenstående former for fysisk aktivitet har du udført inden for de seneste 12 måneder?  
(sæt ét kryds i hver linje)

	Ja	Nej
Gå- og vandreture (ikke som transport)	q	q
Løb (ikke som transport)	q	q
Cykling (ikke som transport)	q	q
Fitness og fysisk træning (fx styrkeøvelser/styrketræning, konditionstræning, holdtræning)	q	q
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (fx yoga, pilates, meditation/mindfulness)	q	q
Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball)	q	q
Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash)	q	q
Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik, redskabsgymnastik, motionsgymnastik)	q	q
Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance)	q	q
Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning)	q	q
Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing, stand up paddle)	q	q
Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil)	q	q
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket)	q	q
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat, i hjemmet)	q	q
Fysisk aktive leg og spil (fx leg med børn, kroket, rundbold, stikbold, gemmeleg)	q	q
Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, bowling, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning, triatlon)	q	q
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter (fx håndværk, håndarbejde, mad og gastronomi, teater, musikudøvelse)	q	q

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM HAR VALGT MINDST ÉN AKTIVITETSTYPE (I SPØRGMÅL 8). KUN DE VALGTE AKTIVITETSTYPER VISES]**

*I sidste spørgsmål satte du kryds ved udvalgte aktivitetstyper. I dette spørgsmål beder vi dig for hver af de valgte aktivitetstyper sætte kryds ved de aktiviteter, du har udført inden for de seneste 12 måneder.*

**9. Hvilke aktiviteter har du udført inden for de seneste 12 måneder?**

(det er muligt at sætte flere krydser)

<b>Gå- og vandreture (ikke som transport)</b>	
Gåture i hurtigt tempo (fx Power Walking, Speed Walking)	q
Gåture/vandreture i moderat tempo	q
Gåture med hund	q
Andre former for gå- og vandreture (skriv hvilke)	q

<b>Løb (ikke som transport)</b>	
Løbeture	q
Orienteringsløb	q
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	q
Andre former for løb (skriv hvilke)	q

<b>Cykling (ikke som transport)</b>	
Landevejscykling (på racercykel)	q
Terræncykling (på mountainbike)	q
Cykling (på 'hverdagscykel')	q
Andre former for cykling (skriv hvilke)	q

<b>Fitness og fysisk træning</b>	
Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)	q
Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	q
Aerobic/step	q
Crossfit	q
Spinning	q
Anden holdtræning (fx body pump, body attack, body balance, cirkeltræning, TRX, stram op, stretching, motionsboksning)	q
Andre former for fitness og fysisk træning (skriv hvilke)	q

<b>Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning</b>	
Yoga	q
Pilates	q
Meditation/mindfulness	q
Tai chi, qi gong	q
Andre former for mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (skriv hvilke)	q

<b>Holdboldspil</b>	
Basketball	q
Fodbold	q
Hockey/floorball	q
Håndbold	q
Volleyball/beachvolley	q
Andre holdboldspil (skriv hvilke)	q

<b>Andre boldspil</b>	
Badminton	q
Bordtennis	q
Golf	q
Padeltennis	q
Squash	q
Tennis	q
Andre boldspil (skriv hvilke)	q

<b>Gymnastik</b>	
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik (fx teamgym, tumbling, grand prix, acro)	q
Redskabsgymnastik (fx barre, gulv, ringe, hest)	q
Motionsgymnastik	q
Trampolin	q
Andre former for gymnastik (skriv hvilke)	q

<b>Dans</b>	
Pardanse (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans, salsa, tango, swing)	q
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	q
Fitness dans (fx Zumba)	q
Kreativ dans (fx projektorienteret dans med professionel danser)	q
Street dance (fx hip hop, house, breakdance, shuffle, dancehall)	q
Andre former for dans (skriv hvilke)	q

<b>Aktiviteter i vand</b>	
Svømning i svømmehal/bassin	q
Open Water Svømning	q
Dykning/fridykning/undervandsjagt	q
Bassintræning (fx vandaerobic, styrketræning i vand, varmtvandstræning)	q
Vinterbadning	q
Andre aktiviteter i vand (skriv hvilke)	q



<b>Aktiviteter på vand</b>	
Kano/kajak	q
Roning	q
Sejlsport	q
Windsurfing, kitesurfing	q
Surfing, stand up paddle	q
Andre aktiviteter på vand (skriv hvilke)	q

<b>Udelivsaktiviteter</b>	
Friluftsliv	q
Jagt	q
Fiskeri	q
Spejder	q
Rollespil (udendørs)	q
Andre udelivsaktiviteter (skriv hvilke)	q

<b>Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt</b>	
Calisthenics, street workout	q
Løbehjul, scoot, BMX	q
Parkour, freerunning, tricking	q
Rulleskøjteløb	q
Skateboard, longboard, carverboard	q
Streetbasket, streetsoccer, panna	q
Andre rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (skriv hvilke)	q

<b>Genoptræning og rehabilitering</b>	
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	q
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	q
Privat genoptræning eller rehabilitering (fx hos fysioterapeut, ergoterapeut)	q
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	q
Andre former for genoptræning og rehabilitering (skriv hvilke)	q

<b>Andre idrætsaktiviteter</b>	
Atletik	q
Billard, pool, snooker	q
Bowling, keglespil	q
Bueskydning	q
Kampsport (fx boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning)	q
Petanque	q
Ridning	q
Rulleski	q
Skiløb (fx alpint, langrend, snowboard, telemark)	q
Skydning	q
Triatlon/duatlon	q
Andre idrætsaktiviteter (skriv hvilke)	q

<b>Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter</b>	
Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring, 'gør-det-selv')	<input type="checkbox"/>
Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	<input type="checkbox"/>
Mad og gastronomi	<input type="checkbox"/>
Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	<input type="checkbox"/>
Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	<input type="checkbox"/>
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter (skriv hvilke)	<input type="checkbox"/>

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM HAR VALGT MINDST ÉN AKTIVITET (I SPØRGMÅL 9). KUN DE VALGTE AKTIVITETER VISES]**

*I sidste spørgsmål satte du kryds ved udvalgte aktiviteter. I dette spørgsmål beder vi dig for hver af de valgte aktiviteter angive, hvor ofte du inden for de seneste 12 måneder har udført dem.*

10. Hvor ofte har du inden for de seneste 12 måneder udført følgende aktiviteter? Hvis der er store udsving i, hvor ofte du udførte aktiviteterne i løbet af året, beder vi dig angive et gennemsnit for den periode, du udførte aktiviteterne.

(sæt ét kryds i hver linje)

	5 dage om ugen eller mere	4 dage om ugen	3 dage om ugen	2 dage om ugen	1 dag om ugen	1-3 dage om måneden	Sjældnere end 1 dag om måneden
Aktivitet 1	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 2	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 3	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 4	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 5	q	q	q	q	q	q	q

**[VISES FOR ALLE AKTIVITETER SOM RESPONDENTERNE HAR DYRKET MINDST ÉN GANG OM UGEN DE SENESTE 12 MÅNEDER (JF. BESVARELSE AF SPØRGSMÅL 10). KUN DISSE AKTIVITETER VISES]**

De følgende spørgsmål omhandler de aktiviteter, du i sidste spørgsmål angav at have udført mindst én gang om ugen i de seneste 12 måneder.

**11. Hvem har du inden for de seneste 12 måneder udført følgende aktiviteter sammen med?**

(det er muligt at sætte flere krydser i hver linje)

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie (fx søskende, forældre)	Venner / bekendte	Kolleger / studiekammerater	Andre personer	Alene
Aktivitet 1	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 2	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 3	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 4	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 5	q	q	q	q	q	q	q

**[VISES FOR ALLE AKTIVITETER SOM RESPONDENTERNE HAR DYRKET MINDST ÉN GANG OM UGEN DE SENESTE 12 MÅNEDER (JF. BESVARELSE AF SPØRGSMÅL 10). KUN DISSE AKTIVITETER VISES]**

**12. I hvilke sammenhænge har du inden for de seneste 12 måneder udført følgende aktiviteter?**

(det er muligt at sætte flere krydser i hver linje)

	Forening / klub	Kommercielt center (fx fitnesscenter eller danseinstitut)	Aftenskole	Firmaidræt / på arbejdspladsen	Organiseret via sociale medier (fx Facebookgrupper)	Selvorganiseret / på egen hånd (alene eller sammen med andre)	Anden sammenhæng
Aktivitet 1	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 2	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 3	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 4	q	q	q	q	q	q	q
Aktivitet 5	q	q	q	q	q	q	q

**[VISES FOR DE AKTIVITETSTYPER RESPONDENTERNE HAR AFKRYDSET (I SPØRGSMÅL 8). MED DEN TILFØJELSE AT DE EFTERFØLGENDE SKAL HAVE ANGIVET AT Dyrke ÉN AKTIVITET INDEN FOR KATEGORIEN MINDST ÉN GANG OM UGEN I DE SENESTE 12 MÅNEDER (I SPØRGSMÅL 10)]**

*De følgende spørgsmål handler om dine årsager til at udføre forskellige aktivitetstyper. Bemærk at du kan blive stillet de samme spørgsmål flere gange, men at du skal svare på dem med tanke på den aktivitetstype, som står i spørgsmålsformuleringen.*

**13. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om, hvorfor du er fysisk aktiv i/ved [AKTIVITETSTYPE]?**

(sæt ét kryds i hver linje)

Jeg udfører aktiviteten...	Helt enig	Delvis enig	Hverken / eller	Delvis uenig	Helt uenig
For at blive bedre til aktiviteten	q	q	q	q	q
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)	q	q	q	q	q
For at være sammen med andre	q	q	q	q	q
For at gøre noget godt for mig selv	q	q	q	q	q
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	q	q	q	q	q
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	q	q	q	q	q
Fordi jeg er god til aktiviteten	q	q	q	q	q
Fordi jeg godt kan lide aktiviteten	q	q	q	q	q
For at konkurrere med mig selv eller andre	q	q	q	q	q
Fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag	q	q	q	q	q
Fordi jeg kan være med, selv om jeg ikke har meget erfaring med aktiviteten	q	q	q	q	q

**Uanset om du er lidt eller meget fysisk aktiv i din fritid, kan der være gode grunde til, at du er mindre aktiv, end du selv ønsker, eller til at du vælger nogen typer af aktiviteter fra.**

**14. Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?**

(det er muligt at sætte flere krydser)

Intet – jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	q
At det tager for lang tid	q
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	q
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	q
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	q
At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	q
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at være fysisk aktiv	q
At jeg ofte er for udkørt eller træt	q
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	q
At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter	q
At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv	q
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	q
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	q
At jeg er i dårlig form	q
At jeg er skadet	q
At jeg er bekymret for at blive skadet	q
At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	q
At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre	q
At jeg er bekymret for ikke at passe ind	q
Andet (skriv gerne hvad)	q

**16. Hvor ofte var du fysisk aktiv i fritiden, da du gik i folkeskole/grundskole (0.-9. klasse)? Hvis der var store udsving i, hvor fysisk aktiv du var, beder vi dig vælge det udsagn, som bedst beskriver størstedelen af din skoletid.**

(sæt ét kryds)

Jeg var som oftest fysisk aktiv i fritiden hver dag	q
Jeg var som oftest fysisk aktiv i fritiden flere gange om ugen	q
Jeg var som oftest fysisk aktiv i fritiden en gang om ugen eller sjældnere	q
Jeg var som oftest ikke fysisk aktiv i fritiden	q
Ved ikke/kan ikke huske	q

**17. Hvilke af følgende personer i din nærmeste omgangskreds er regelmæssigt fysisk aktive i fritiden?**

(sæt ét kryds i hver linje)

	Ja	Nej	Ikke relevant	Ved ikke
Min ægtefælle/partner/kæreste	q	q	q	q
En eller begge mine forældre	q	q	q	q
Mindst en af mine søskende (inkl. evt. 'bonussøskende')	q	q	q	q
Mindst et af mine børn (inkl. evt. 'bonusbørn')	q	q	q	q
En eller flere venner	q	q	q	q

**DEL 5: MULIGHEDER FOR FYSISK AKTIVITET**

*De følgende spørgsmål omhandler det område, du bor i, og din vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv i området.*

**18. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om det område, du bor i?**

(sæt ét kryds i hver linje)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken / eller	Delvis uenig	Helt uenig	Ved ikke / ikke relevant
Der er muligheder for dagligvareindkøb tæt på (fx købmand, bager, supermarked)	q	q	q	q	q	q
Der er grønne områder tæt på (fx park, skov, natur)	q	q	q	q	q	q
Der er fortov eller cykelstier på de fleste trafikerede veje i området	q	q	q	q	q	q
Der er flere stier i området	q	q	q	q	q	q
Trafikken er generende i området	q	q	q	q	q	q
Der er ofte folk, der går, løber eller cykler i området	q	q	q	q	q	q
Der er gode muligheder for offentlig transport i området	q	q	q	q	q	q
Det føles trygt at bevæge sig rundt i området	q	q	q	q	q	q
Der er smukt i området	q	q	q	q	q	q
Der er forskellige organiserede aktivitetstilbud i området (fx i foreninger, klubber, centre eller Facebookgrupper)	q	q	q	q	q	q

**19. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om mulighederne for fysisk aktivitet i det område, hvor du bor?**  
(sæt ét kryds i hver linje)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken / eller	Delvis uenig	Helt uenig	Ved ikke / ikke relevant
<b>Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv...</b>						
... i indendørs idrætsfaciliteter (fx idrætshaller, svømmehaller, gymnastiksale)	q	q	q	q	q	q
... i udendørs idrætsanlæg (fx fodboldbaner, tennisbaner, ridebaner, golfbaner, skateanlæg)	q	q	q	q	q	q
... i kommercielle idrætsfaciliteter (fx fitnesscentre, bowlingcentre, danseskoler)	q	q	q	q	q	q
... i grønne områder (fx park, skov, natur)	q	q	q	q	q	q
... på eller i vand (fx sø, å, hav, fjord)	q	q	q	q	q	q
... hjemme hos mig selv (inde eller ude)	q	q	q	q	q	q
... på mit studie eller min arbejdsplads (fx motionsrum)	q	q	q	q	q	q
... på veje, stier og fortove	q	q	q	q	q	q

**[ITEM 'PÅ MIT STUDIE ELLER MIN ARBEJDSPLADS (FX MOTIONSNUM)' VISES FOR RESPONDENTER SOM ER I ARBEJDE (UD FRA SPØRGSMÅL 2)]**

**DEL 6: SPØRGSMÅL OM DIG**

*De sidste spørgsmål handler om dig, herunder din husstand, dit arbejdsliv og dit helbred.*

**20. Hvem bor i din husstand (udover dig)?**

(det er muligt at sætte flere krydser)

Min ægtefælle/partner/kæreste	q
Mit barn/mine børn (inkl. evt. 'bonusbørn')	q
En eller begge mine forældre	q
Min bror/søster/søskende (inkl. evt. 'bonussøskende')	q
Andre familiemedlemmer (fx mine bedsteforældre)	q
Andre ikke-familiemedlemmer (fx mine venner, studiekammerater)	q
Ingen, jeg bor alene	q

**[VISES FOR RESPONDENTER MED ET ELLER FLERE BØRN I HUSSTANDEN (SPØRGSMÅL 20)]**

**21. Hvor gammel er det yngste barn i din husstand?**

(vælg alder i rullemenu)

Alder	
-------	--

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM ER I ARBEJDE (UD FRA SPØRGSMÅL 2)]**

22. Hvor mange timer arbejder du på en gennemsnitlig uge (inkl. evt. overarbejde og hjemmearbejde)?  
(vælg antal timer i rullemenu)

Timer	
-------	--

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM ER I ARBEJDE (UD FRA SPØRGSMÅL 2)]**

23. I hvilken grad har du mulighed for selv at planlægge, hvornår på dagen du arbejder?  
(sæt ét kryds)

I meget høj grad	q
I høj grad	q
I nogen grad	q
I mindre grad	q
Slet ikke	q

**[VISES FOR RESPONDENTER SOM ER I ARBEJDE ELLER UNDER UDDANNELSE (UD FRA SPØRGSMÅL 2)]**

24. Hvor langt har du fra dit hjem til dit arbejde eller uddannelsessted?  
(vælg antal kilometer i rullemenu)

Kilometer	
-----------	--

25. De næste spørgsmål handler om, hvorvidt dit helbred gør det vanskeligt at udføre visse aktiviteter.  
(sæt ét kryds i hver linje)

	Nej – slet ikke	Ja – noget vanskeligt	Ja – meget vanskeligt	Det kan jeg slet ikke
Har du vanskeligt ved at se (selv hvis du bruger briller)?	q	q	q	q
Har du vanskeligt ved at høre (selv hvis du bruger høreapparat)?	q	q	q	q
Har du vanskeligt ved at gå eller klare trappetrin?	q	q	q	q
Har du vanskeligt ved at huske ting eller koncentrere dig?	q	q	q	q
Har du vanskeligt ved at klare egenomsorg som fx at vaske dig eller tage tøj på?	q	q	q	q
Har du vanskeligt ved at kommunikere på dit foretrukne sprog fx at forstå andre eller selv at blive forstået?	q	q	q	q



**26. Har du nogen former for længerevarende helbredsproblemer eller handicap?**

(muligt at sætte flere krydser)

Ja, en kronisk sygdom (fx astma, diabetes, sklerose, hjerte-kar-sygdomme, kræft, mv.)	q
Ja, en psykisk lidelse/adfærdsforstyrrelse (fx angst, autisme, ADHD, depression, koncentrationsbesvær, mv.)	q
Ja, et synshandicap (trods briller eller kontaktlinser)	q
Ja, et hørehandicap (trods høreapparat eller Cochlear implant)	q
Ja, en fysisk funktionsnedsættelse/handicap (fx amputation, cerebral parese, gigtlidelse, lammelse, mv.)	q
Ja, en kognitiv funktionsnedsættelse (fx udviklingshæmning, talebesvær, mv.)	q
Ja, et andet længerevarende helbredsproblem eller handicap (skriv gerne hvilket)	q
Nej	q

**[VISES KUN FOR RESPONDENTER MED MINDST ÉT LÆNGEREVARENDE HELBREDSPROBLEM ELLER HANDICAP (SPØRGSMÅL 26). DER VISES UDELUKKENDE DEN KATEGORI/DE KATEGORIER, SOM RESPONDENTEN HAR VALGT]**

*I sidste spørgsmål satte du kryds ved en eller flere typer af længerevarende helbredsproblemer eller handicap. I dette spørgsmål beder vi dig angive dine specifikke helbredsproblemer eller handicap.*

**27. Hvilke længerevarende helbredsproblemer eller handicap har du?**

(det er muligt at sætte flere krydser)

<b>Kronisk sygdom</b>	
Allergi	q
Astma	q
Bronkitis	q
Epilepsi	q
Gigtlidelse	q
HIV	q
Hudlidelse	q
KOL	q
Kræft	q
Parkinson	q
Problemer med hjerte, blodtryk eller kredsløb	q
Problemer med mave, lever, nyrer eller fordøjelse	q
Sklerose	q
Sukkersyge/diabetes	q
Åndedrætsbesvær	q
Anden kronisk sygdom (skriv hvilken)	q
<b>Psykisk lidelse/adfærdsforstyrrelse</b>	
ADHD, ADD	q
Angst, fobier	q
Autisme, Aspergers Syndrom	q

Depression, mani og bipolar lidelse (manio-depressiv)	q
OCD	q
Personlighedsforstyrrelse, herunder Borderline	q
PTSD (posttraumatisk stressyndrom)	q
Spiseforstyrrelse	q
Stemmehøring, skizofreni og psykose	q
Stress, kronisk træthedssyndrom, udbrændthed	q
Anden psykisk lidelse/adfærdsforstyrrelse (skriv hvilken)	q

<b>Synshandicap</b>	
Blindhed	q
Svagsynet (trods briller eller kontaktlinser)	q
Stærkt svagsynet (trods briller eller kontaktlinser)	q
Andet synshandicap (skriv gerne hvilket)	q

<b>Hørehandicap</b>	
Døvhed	q
Nedsat hørelse (trods høreapparat eller Cochlear implant)	q
Andet hørehandicap (skriv gerne hvilket)	q

<b>Fysisk funktionsnedsættelse/handicap</b>	
Amputation	q
Cerebral parese	q
Cystisk fibrose	q
Epilepsi	q
Erhvervet hjerneskade	q
Fibromyalgi	q
Gigtlidelse	q
Muskelsvind	q
Osteoporose (knogleskørhed)	q
Parkinson	q
Rygmarvsbrok	q
Rygmarvsskade	q
Senfølger af polio	q
Sklerose	q
Anden fysisk funktionsnedsættelse (skriv hvilken)	q

<b>Kognitiv funktionsnedsættelse</b>	
Erhvervet hjerneskade	q
Talebesvær	q

Udviklingshæmning (fx Downs syndrom)	q
Anden kognitiv funktionsnedsættelse (skriv hvilken)	q

**[VISES KUN FOR RESPONDENTER MED MINDST ÉT LÆNGEREVARENDE HELBREDSPROBLEM ELLER HANDICAP (SPØRGSMÅL 26)]**

**28. I hvilken grad virker dine længerevarende helbredsproblemer eller handicap hæmmende for dine muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden?**

(sæt ét kryds)

I meget høj grad	q
I høj grad	q
I nogen grad	q
I mindre grad	q
Slet ikke	q

**29. Hvorledes vil du vurdere din nuværende fysiske helbredstilstand i almindelighed?**

(sæt ét kryds)

Meget god	q
God	q
Nogenlunde	q
Dårlig	q
Meget dårlig	q

**30. Hvorledes vil du vurdere din nuværende mentale helbredstilstand i almindelighed?**

(sæt ét kryds)

Meget god	q
God	q
Nogenlunde	q
Dårlig	q
Meget dårlig	q

**31. Hvilke af følgende ting har du eller har du daglig adgang til?**

(sæt ét kryds i hver linje)

	Ja	Nej
Have (inkl. fælles have/gårdhave)	q	q
Cykel	q	q
Bil	q	q
Hund	q	q

32. Har covid-19/corona haft betydning for hvor ofte du har været fysisk aktiv de seneste 12 måneder? Angiv om du har været mere aktiv, mindre aktiv eller om dit aktivitetsniveau er uændret inden for hvert område nedenfor.

(sæt ét kryds i hver linje)

	Meget mere aktiv	Lidt mere aktiv	Uændret	Lidt mindre aktiv	Meget mindre aktiv	Ved ikke / ikke relevant
Praktisk arbejde i hjemmet	q	q	q	q	q	q
Fysisk aktivitet i dit arbejde eller studie	q	q	q	q	q	q
Fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb)	q	q	q	q	q	q
Fysisk aktivitet i fritiden	q	q	q	q	q	q

**[ITEM 'FYSISK AKTIVITET I DIT ARBEJDE ELLER STUDIE' VISES FOR RESPONDENTER SOM ER I ARBEJDE (UD FRA SPØRGSMÅL 2)'**

33. Hvis du har uddybende informationer, forslag og/eller kommentarer til undersøgelsen, kan du skrive dem nedenfor.

**[STORT KOMMENTARFELT]**

**[REKRUTTERINGSSIDE-1]**

Tak fordi du gennemførte spørgeskemaet. Du har leveret et værdifuldt bidrag til 'Danmark i Bevægelse'.

Vi vil i den kommende tid foretage flere opfølgende undersøgelser, og vi håber, at vi må kontakte dig igen. Hvis du er interesseret i at deltage i en eller flere af undersøgelserne, kan du angive det nedenfor. Du har mulighed for at sige nej på et senere tidspunkt.

**Jeg vil gerne kontaktes ang. mulig deltagelse i:**

(sæt ét kryds i hver linje)

	Ja	Nej
Et interview om mine bevægelsesvaner	q	q
En måling af min daglige bevægelse i en uge med en aktivitetsmåler	q	q
Et kortbaseret spørgeskema om de steder, jeg bevæger mig	q	q
Et panel som vil få tilsendt et spørgeskema om bevægelsesvaner hvert 4.-5. år	q	q

**[VISES KUN FOR RESPONDENTER, SOM HAR SVARET 'JA' TIL AT BLIVE KONTAKTET ANGÅENDE MINDST ÉN MÅLING]**  
**[REKRUTTERINGSSIDE-2]**

Hvis du bliver udvalgt til at deltage i de opfølgende undersøgelser, vil vi kontakte dig på e-mail. Derfor har vi brug for din e-mailadresse.

(skriv nedenfor)

\_\_\_\_\_

**[AFSLUTNINGSSIDE]**

Endnu engang tak for din deltagelse i undersøgelsen.

Hvis du ønsker at printe din besvarelse, kan du klikke på printerikonet nedenfor.

Når du klikker på 'Afslut', vil du blive ledt til hjemmesiden for 'Danmark i Bevægelse'. Her kan du læse mere om projektet. Det er også her, vi offentliggør resultater fra undersøgelsen.