

En detaljeret beskrivelse af andelen, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

Notat baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

Hannah Ahrensberg
Christina Bjørk Petersen

En detaljeret beskrivelse af andelen, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

Notat baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021.

Hannah Ahrensberg
Christina Bjørk Petersen

Copyright © 2023
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-615-2

Statens Institut for Folkesundhed
Studiestræde 6
1455 København K
www.sdu.dk/sif

Finansieret af
Hjerteforeningen
Vognmagergade 7
1120 København
<https://hjerteforeningen.dk/>

Rapporten kan downloades fra:
www.sdu/sif

Indhold

Baggrund	4
Metode og materiale	5
Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021	5
WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet.....	5
Studiepopulation	6
Resultater	7
Forekomst af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet	7
Karakteristika af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet	10
Diskussion og konklusion	16
Metodiske implikationer	16
Fremadrettede perspektiver.....	16
Bilag	18
Referencer	19

Baggrund

Fysisk aktivitet omfatter både ustrukturerede og strukturerede aktiviteter [1]. Ustrukturerede aktiviteter inkluderer mere hverdagsprægede aktiviteter såsom gåture, leg, havearbejde, cykle på arbejde eller at tage trappen, mens strukturerede aktiviteter er mere regelmæssige aktiviteter såsom organiserede sports- og idrætsaktiviteter [1].

Fysisk aktivitet er vigtig for voksnes sundhed, helbred og trivsel. Fysisk aktivitet forebygger for tidlig død samt en række sygdomme og lidelser, herunder hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, visse kræftformer, demens, slidgigt og knogleskørhed samt udvikling af angst og depression [2, 3]. Verdenssundhedsorganisationen, World Health Organization (WHO), anbefaler af denne grund voksne til at være fysisk aktive mindst 150 minutter om ugen af moderat til hård intensitet eller mindst 75 minutters høj intensitet af fysisk aktivitet om ugen eller en ækvivalent kombination af de to [2].

Tal fra *Den Nationale Sundhedsprofil 2021* viser, at 58,1 % af voksne danskere ikke lever op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet [4]. Der er derfor et stort potentiale i at få flere danskere til at bevæge sig mere og et styrket behov for at få mere viden om, hvad der karakteriserer voksne danskere, der ikke lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet. I en dansk sammenhæng findes der imidlertid ikke opgørelser over, hvad der karakteriserer andelen af danskere, der ikke lever op til disse minimumsanbefalinger.

Formålet med dette notat er derfor 1) at beskrive forekomsten af voksne danskere (≥ 18 år), som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, samt 2) beskrive hvordan denne gruppe fordeler sig på aktivitetsniveauer under minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet set i forhold til sociodemografiske faktorer, ønsket om at være mere fysisk aktiv samt deltagelse i fritidsaktiviteter/foreningsliv med andre.

Undersøgelsen tager afsæt i Hjerteforeningens projekt GÅ MED, som er en del af partnerskabet KOM MED mellem Hjerteforeningen og TrygFonden. Formålet med GÅ MED er at få flere danskere ud at gå i fællesskab med andre. Denne undersøgelse skal i et sundhedsfremmende perspektiv bidrage med viden om hvilke befolkningsgrupper, som indsatser med gå-aktiviteter skal målrettes for at få flere voksne danskere til at leve op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet.

Undersøgelsen baseres på data fra den seneste Sundheds- og sygelighedsundersøgelse i 2021.

Metode og materiale

Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

Datagrundlaget i dette notat er baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen fra 2021 (SUSY). SUSY-undersøgelsen gennemføres hver fjerde år og har siden 2010 været gennemført som en del af *Den Nationale Sundhedsprofil* [4, 5]. Sundhedsprofilen er baseret på seks delstikprøver, heriblandt fem stikprøver fra de fem regioner samt en national stikprøve (SUSY) [5].

SUSY-undersøgelsen gennemføres af Statens Institut for Folkesundhed og er en nationalt repræsentativ stikprøve. Stikprøven omfatter 25.000 personer på 16 år eller derover, som har fast bopæl i Danmark [5]. I undersøgelsen indsamles der data om befolkningens sundhed, sygelighed og trivsel gennem spørgeskemabesvarelser, som der ikke kan findes oplysninger om i de danske administrative registre. Dataindsamlingen i 2021 blev gennemført ved brug af en kombination af digital post og fysisk post. I alt deltog 11.346 personer ud af 25.000 inviterede i SUSY-undersøgelsen i 2021 ved helt eller delvist at have besvaret spørgeskemaet, hvilket svarer til en deltagelse på 45,4 %.

WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

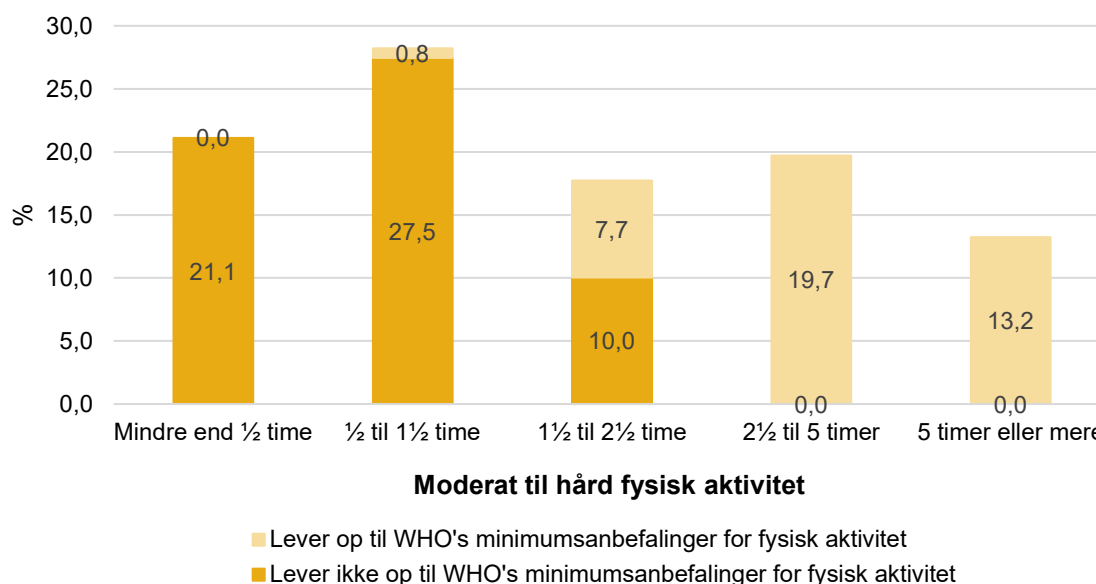
WHO anbefaler voksne at være moderat til hårdt fysisk aktive i mindst 150 minutter om ugen eller hårdt fysisk aktive i mindst 75 minutter om ugen eller en ækvivalent kombination af de to [2]. I opgørelsen af fysisk aktivitetsniveau tages der udgangspunkt i de to spørgsmål fra SUSY-undersøgelsen 2021, som er validerede spørgsmål til at monitorere WHO's minimumsanbefalinger om fysisk aktivitet [6]. Spørgsmålene omhandler antallet af minutter og timer, som svarpersonerne anvender på henholdsvis moderat til hård fysisk aktivitet samt hvor meget af tiden de i alt bruger på hård fysisk aktivitet på en typisk uge (se bilag) [4]. Ud fra de to SUSY-spørgsmål er der fire mulige kombinationer af moderat til hård aktivitet samt hård fysisk aktivitet, hvor voksne ikke efterlever WHO's minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet:

- Moderat til hård fysisk aktivitet (<1/2 time), hård fysisk aktivitet (<1/2 time)
- Moderat til hård fysisk aktivitet (1/2-1 1/2 time), hård fysisk aktivitet (<1/2 time)
- Moderat til hård fysisk aktivitet (1/2-1 1/2 time), hård fysisk aktivitet (1/2-1 time)
- Moderat til hård fysisk aktivitet (1 1/2-2 1/2 time), hård fysisk aktivitet (<1/2 time)

Studiepopulation

I dette notat er studiepopulationen baseret på SUSY-undersøgelsen 2021, men afgrænset til voksne danskere på 18 år eller derover (eksklusion af n=240). Tilmed udgøres studiepopulationen i dette notat kun af personer, som har besvaret spørgsmålet om fysisk aktivitet af moderat til hård fysisk aktivitet og hård fysisk aktivitet (eksklusion af n=995). Den samlede studiepopulation er derfor på 10.111 personer. I analyserne tages der udgangspunkt i den andel, som ifølge besvarelsen, ikke opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet (58,6 %, n=5.927). Figur 1 viser den samlede studiepopulation fordelt på moderat til hård fysisk aktivitet opgjort på voksne danskere, der henholdsvis lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, og dem der ikke gør. Den største andel (27,5 %) af voksne, som ikke lever op til minimumsanbefalingerne, er ½-1 time moderat til hårdt fysisk aktive, den næststørste andel (21,1 %) er mindre end ½ times moderat til hårdt fysisk aktive, mens den mindste andel (10,0 %) er 1½-2½ time moderat til hårdt fysisk aktive om ugen.

Figur 1. Fordeling af moderat til hård fysisk aktivitet opdelt på voksne danskere, der efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, og dem som ikke gør (n=10.111).



I analyserne er der foretaget en såkaldt vægtning for non-response, så det sikres, at studiepopulationen så vidt muligt ligner den øvrige voksne befolkning i Danmark med hensyn til køn, alder, uddannelse og andre sociodemografiske karakteristika. Vægtningen er udviklet af Danmarks Statistik og er med til at øge validiteten og generaliserbarheden af resultaterne.

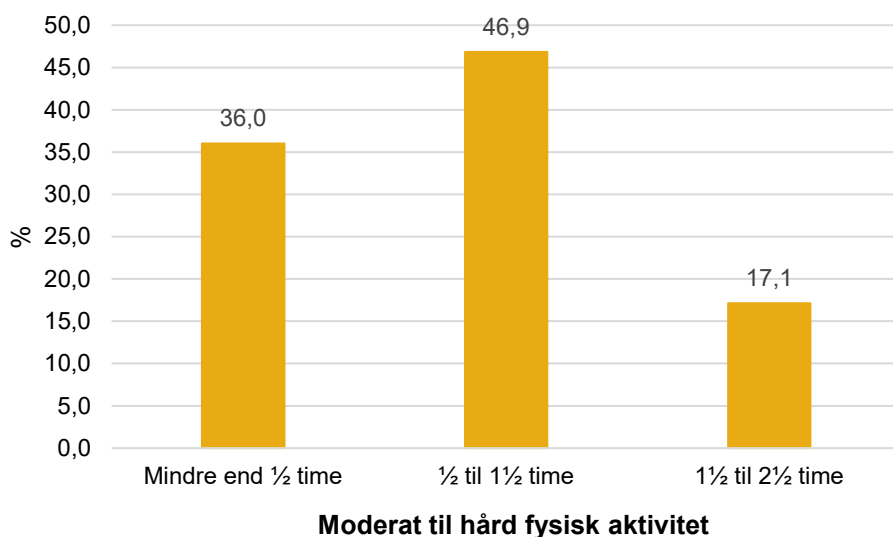
Resultater

I dette afsnit præsenteres først forekomsten af voksne danskere (≥ 18 år), som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Dernæst beskrives, hvordan personer med forskellige aktivitetsniveauer under det anbefalede niveau fordeler sig i forhold til 1) sociodemografiske faktorer, 2) ønsket om at være mere fysisk aktiv, og 3) deltagelse i foreningsliv/fritidsaktiviteter sammen med andre. Resultaterne præsenteres ikke ved en stratificering på køn og alder, da der ikke ses en nævneværdig forskel mellem mænd og kvinder eller forskellige aldersgrupper i analyserne (data ikke vist).

Forekomst af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

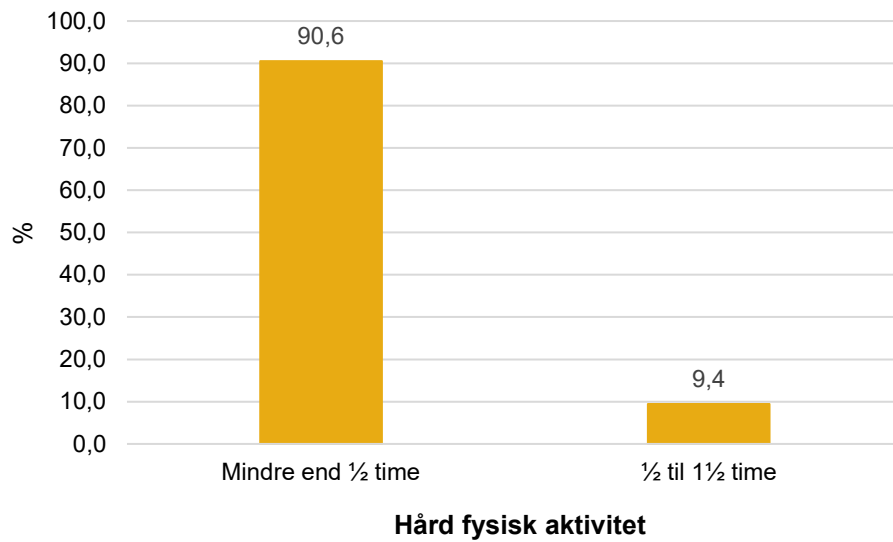
Figur 2 viser, at den største andel (46,9 %) af voksne danskere, som ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger, er moderat til hårdt fysisk aktive i $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$ time om ugen. Således har omkring halvdelen i denne gruppe, et niveau, som ligger mindst 60 minutter under minimumsanbefalingen for fysisk aktivitet. I alt angiver 36 % af voksne, som ikke lever op til minimumsanbefalingerne, at de er fysisk aktive i mindre end en 1 time om dagen. Endelig ses, at 17,1 % angiver et niveau på $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$ time om ugen, hvilket ligger tættest på minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet.

Figur 2. Fordeling af egentlig moderat til hård fysisk aktivitet blandt voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (n=5.927).



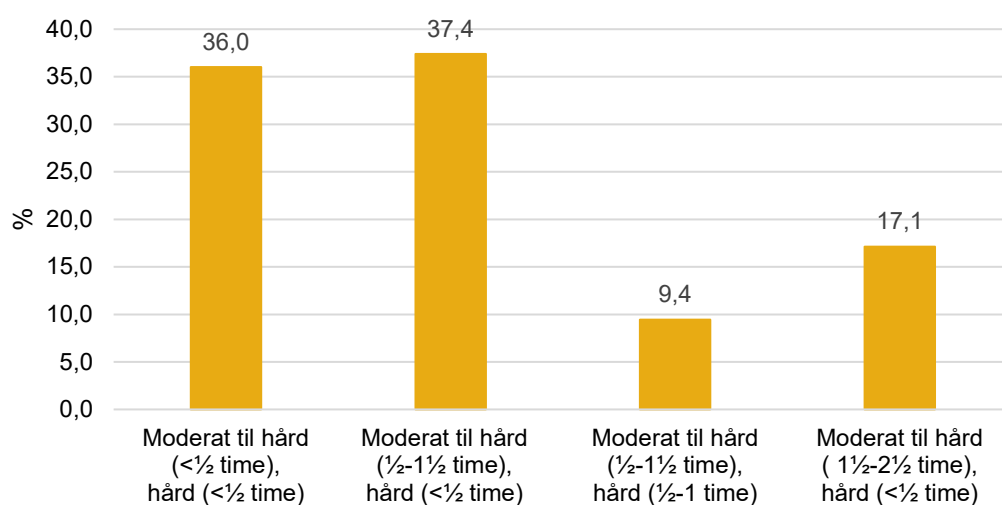
Figur 3 viser hvor meget tid dem, som ikke efterlever minimumsanbefalingerne, bruger på hård fysisk aktivitet om ugen. Her ses, at størstedelen (90,6 %) bruger mindre end ½ time på hård fysisk aktivitet om ugen.

Figur 3. Fordeling af ugentlig hård fysisk aktivitet blandt voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (n=5.927).



Figur 4 viser, hvordan voksne danskere, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fordeler sig under de anbefalede aktivitetsniveauer. Disse fysiske aktivitetsniveauer er beregnet som er en ækvivalent kombination af moderat til hård fysisk aktivitet samt hård fysisk aktivitet (jf. metode og materiale s. 5). Den største andel (37,4 %) af voksne, som ikke efterlever minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet, er moderat til hårdt fysisk aktive i 1/2-1 1/2 time om ugen og er mindre end 1/2 time hårdt fysisk aktive om ugen. Den næststørste andel (36,0 %) af voksne, som ikke efterlever minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, er i den laveste aktivitetskategori, hvor de er mindre end 1/2 time moderat til hårdt fysisk aktive samt mindre end 1/2 time hårdt fysisk aktive om ugen.

Figur 4. Fordeling af en ækvivalent kombination af ugentlig moderat til hård fysisk aktivitet blandt voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (n=5.927).

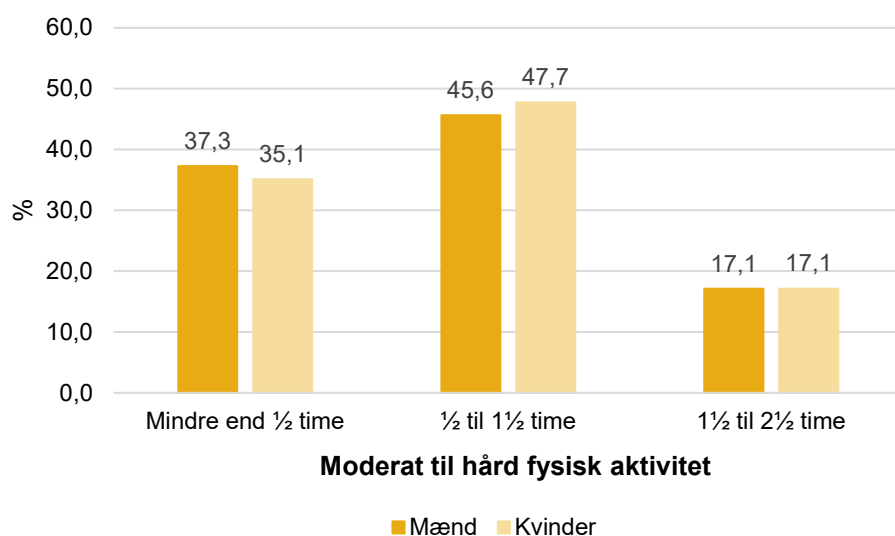


I det følgende vil der kun præsenteres andelen af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fordelt på aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet (jf. figur 2) og opdelt på forskellige karakteristika. Dette skyldes, at det blot er et fåtal af voksne, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalingerne, som er hårdt fysisk aktive i løbet af en uge (data ikke vist).

Karakteristika af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

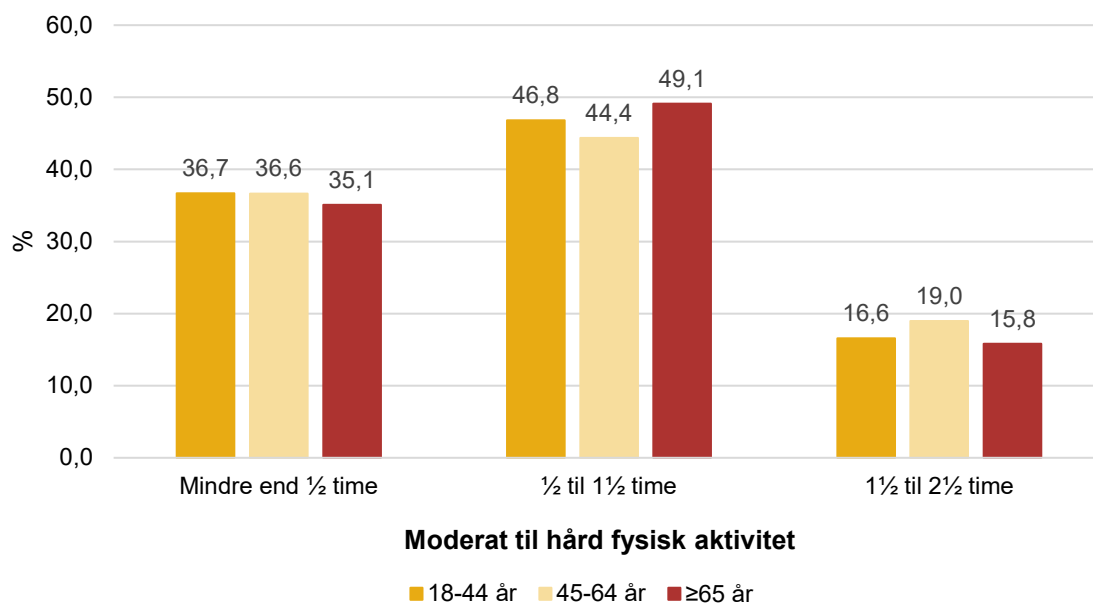
Figur 5 viser fordelingen af mænd (n=2.506) og kvinder (n=3.420), som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, opdelt på aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet. Der ses ikke en nævneværdig forskel mellem kønnene. Den største andel ses i kategorien ½-1½ time moderat til hård fysisk aktivitet blandt mænd (45,6 %) og kvinder (47,7 %), og den mindste andel ses i kategorien 1½-2½ time blandt mænd (17,1 %) og kvinder (17,1 %).

Figur 5. Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på moderat til hård fysisk aktivitet og køn (n=5.927).



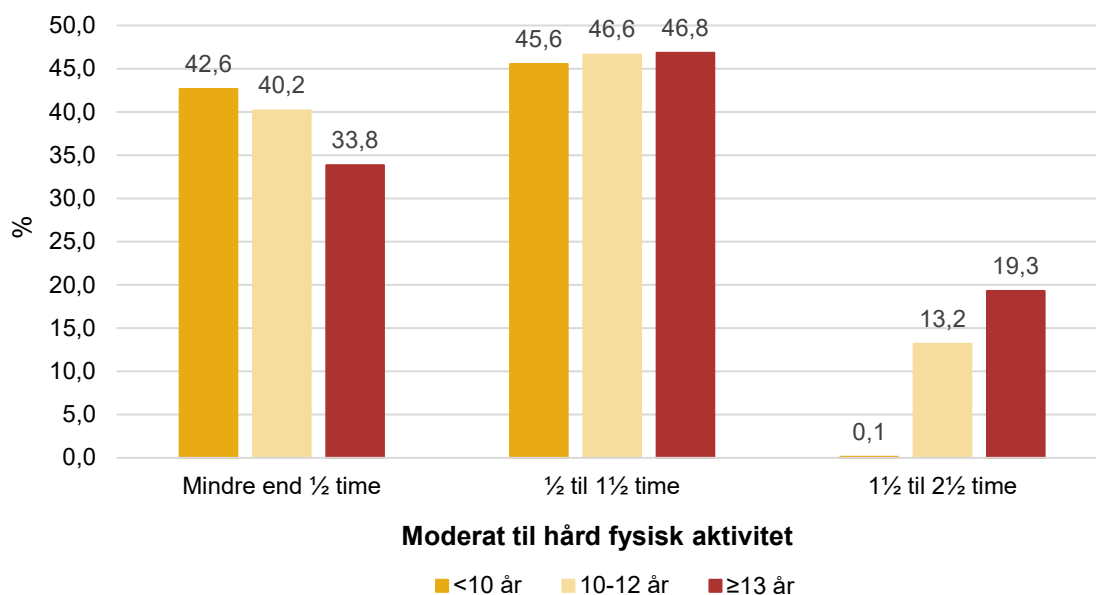
Figur 6 viser fordelingen af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, opdelt på aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet blandt 18-44-årige (n=1.462), 45-64-årige (n=2.107) og ≥65-årige (n=2.358). Der ses heller ikke her en nævneværdig forskel mellem aldersgrupperne. Den største andel af voksne, der ikke lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet, er eksempelvis ½ til 1½ time moderat til hårdt fysisk aktive, og dette er både blandt personer på 18-44 år (46,8 %), 45-64 år (44,4 %) og ≥65 år (49,1 %).

Figur 6. Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på moderat til hård fysisk aktivitet og alder (n=5.927).



Figur 7 viser fordelingen af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fordelt på aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet og opdelt på uddannelseslængde: <10 år (n=551), 10-12 år (n=1.053), ≥13 år (n= n=3.738). Der ses en forskel i andelen af voksne (≥25 år), der ikke lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet, på tværs af uddannelseslængde. Der ses en mindre andel med et aktivitetsniveau på mindre end ½ time ugentlig moderat til hård fysisk aktivitet blandt personer med længere uddannelse end blandt personer med kortere uddannelse. Tilsvarende ses en højere andel, der angiver at være fysisk aktive i 1½-2½ time om ugen, blandt personer med længere uddannelse end blandt personer med kortere uddannelse. Blandt personer med <10 års uddannelse er 42,6 % mindre end ½ times moderat til hårdt fysisk aktive, og 0,1 % i denne gruppe er 1½-2½ time moderat til hårdt fysisk aktive om ugen. Blandt personer med ≥13 års uddannelse er 33,8 % mindre end ½ times moderat til hårdt fysisk aktive, og 19,3 % er 1½-2½ time moderat til hårdt fysisk aktive om ugen.

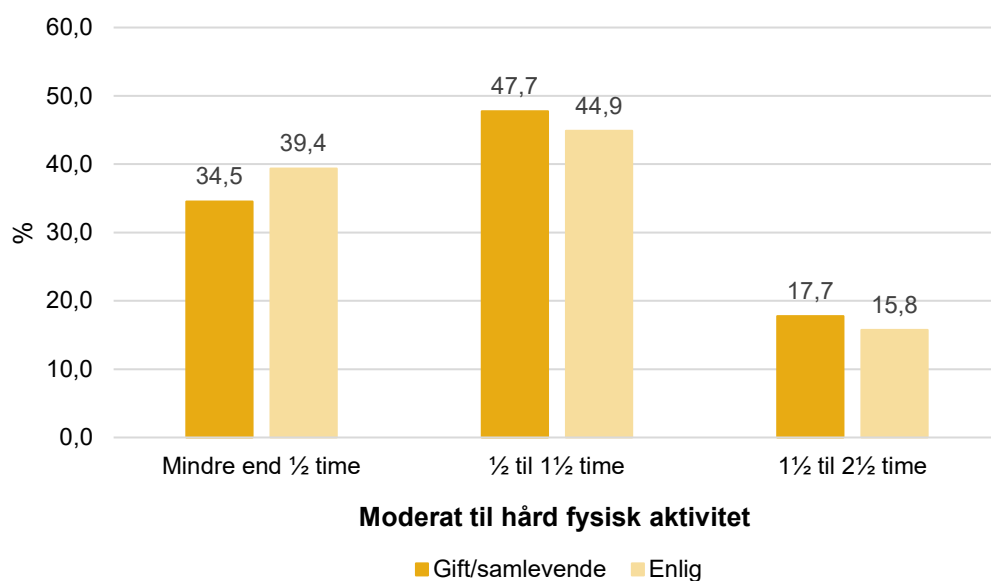
Figur 7. Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på moderat til hård fysisk aktivitet og uddannelseslængde (n=5.342).



Andelene er blandt på personer på 25 år eller derover.

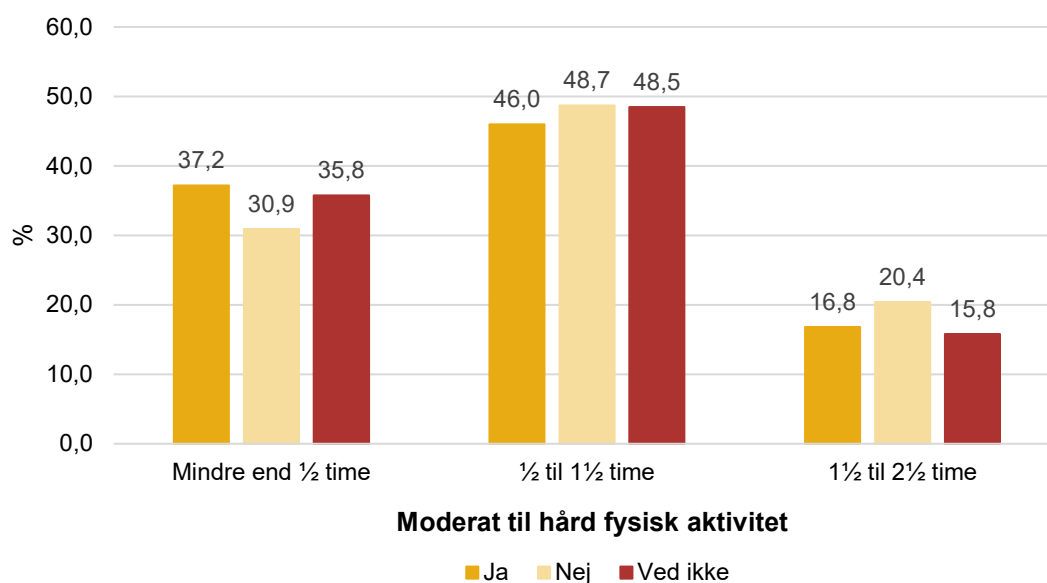
Figur 8 viser fordelingen af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fordelt på aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet blandt personer, der er gift/samlevende (n=4.093) og enlige (n=1.834). Der ses ikke en nævneværdig forskel mellem samlivsstatus og de forskellige aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet. Den største andel ses blandt ½-1½ times moderat til hård fysisk aktivitet både blandt personer, som er gift/samlevende (47,7 %), og blandt personer, der er enlige (44,9 %).

Figur 8. Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på moderat til hård fysisk aktivitet og samlivsstatus (n=5.927)



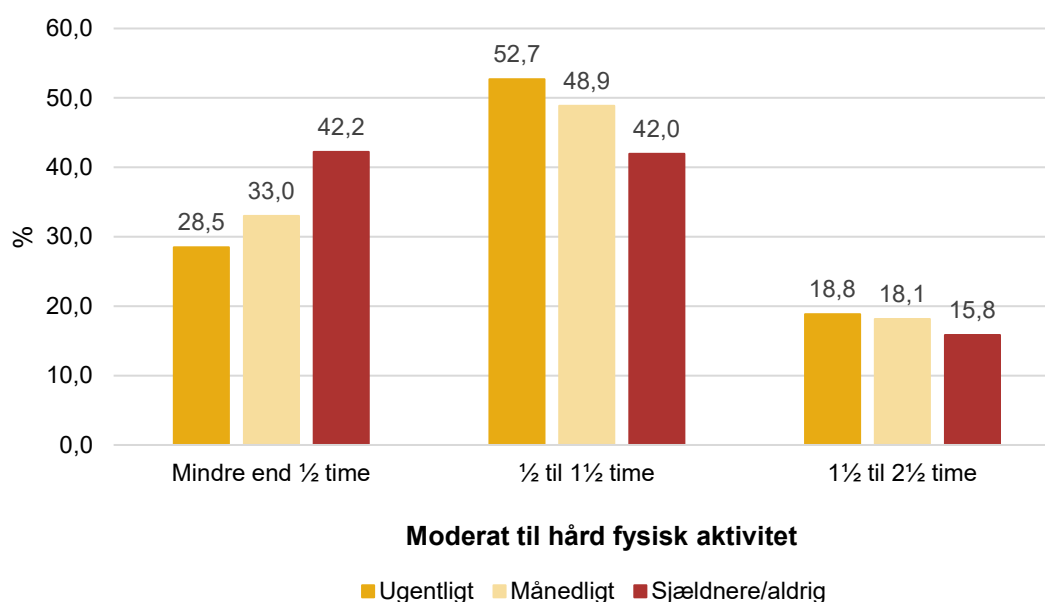
Figur 9 viser fordelingen af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fordelt på aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet og deres ønske om at være mere fysisk aktive: ja (n=4.099), nej (n=922), ved ikke (n=811). Langt størstedelen (70,3 %) af dem, som ikke lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet, ønsker således at være mere fysisk aktive (data ikke vist). Blandt personer, som ønsker at være mere fysisk aktive, er den største andel blandt de ½-1½ time moderat til hårdt fysisk aktive (46,0 %) og den mindste andel er blandt de 1½-2½ time moderat til hårdt fysisk aktive om ugen (16,8 %). Den samme fordeling ses på tværs af de forskellige aktivitetsniveauer og blandt personer, som ikke ønsker at være mere fysisk aktive, eller som ikke ved, om de vil være mere fysisk aktive.

Figur 9. Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på moderat til hård fysisk aktivitet og ønske om at være mere fysisk aktiv (n=5.832).



Figur 10 viser fordelingen af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fordelt på aktivitetsniveauer af moderat til hård fysisk aktivitet og hvor ofte de deltager i fritidsaktiviteter eller foreningsliv med andre: ugentligt (n=2.146), månedligt (n=706), sjældnere/aldrig (n=3.015). Deltagelse i fritidsaktiviteter eller foreningsliv kan eksempelvis være deltagelse i en idrætsforening, kulturforening, aftenskolehold, menighedsarbejde, beboerforening eller græsrodsbevægelse. Den største andel (51,4 %) af voksne, som ikke lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet, deltager sjældnere end månedligt eller aldrig i fritidsaktiviteter eller foreningsliv med andre (data ikke vist). Blandt personer i denne gruppe er de fleste (42,2 %) mindre end ½ time moderat til hårdt fysisk aktive om ugen. Blandt personer, som ugentligt (52,7 %) eller månedligt (48,9 %) deltager i fritidsaktiviteter og foreningsliv med andre, er de fleste ½-1 time moderat til hårdt fysisk aktive.

Figur 10. Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på moderat til hård fysisk aktivitet og deltagelse i fritidsaktiviteter/foreningsliv med andre (n=5.867).



Diskussion og konklusion

Det er velunderbygget, at fysisk aktivitet er gavnligt for voksnes sundhed, helbred og trivsel samt forebygger forskellige sygdomme og lidelser [2, 3]. Formålet med dette notat har derfor været at belyse forekomsten af utilstrækkeligt fysisk aktive danskere i henhold til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, samt hvad der karakteriserer denne gruppe i forhold til sociodemografiske faktorer, ønske om at være mere fysisk aktiv samt deltagelse i fritidsaktiviteter/foreningsliv med andre. Nedenfor præsenteres metodiske begrænsninger ved spørgeskemakonstruktionen og dataindsamlingen i 2021 samt fremadrettede perspektiver i form af, hvad resultaterne kan bidrage til.

Metodiske implikationer

Datagrundlaget i dette notat er baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen i 2021. Dataindsamlingen i 2021 foregik under COVID-19, og derfor var der visse restriktioner og tiltag, som stadig var gældende i forbindelse med håndteringen af pandemien [5]. Resultaterne i notatet skal derfor ses i lyset heraf, da restriktionerne kan have haft påvirkning på forekomsten samt karakteristikken af utilstrækkeligt fysisk aktive danskere.

Det skal bemærkes, at der blev ændret i svarmulighederne i spørgsmålene om fysisk aktivitet fra SUSY-undersøgelsen i 2017 til 2021. I 2017 blev respondenterne bedt om at angive det nøjagtige tidsforbrug i timer og minutter, mens respondenterne i 2021 blev bedt om at afkrydse foruddefinerede svarkategorier (se bilag). Denne ændring kan også have påvirket resultaterne og er også grunden til, hvorfor det i dette notat ikke har været muligt at se på udviklingen over tid i andelen af voksne danskere, som ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, og karakteristikken af populationen.

I *Den Nationale Sundhedsprofil* ses for eksempel en stigning i andelen af danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fra 28,8 % i 2017 til 58,1 % i 2021 [4, 7]. Hvorvidt stigningen skyldes en reel stigning i danskeres aktivitetsniveau, eller om stigningen skyldes restriktionerne som følge af pandemien eller ændring i svarmuligheder, vides ikke med sikkerhed.

Fremadrettede perspektiver

Resultaterne i dette notat viser, at størstedelen (58,6 %) af voksne danskere (≥ 18 år) i SUSY-undersøgelsen i 2021 ikke lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet formuleret af WHO. Ud af disse angiver 36,0 %, at de er moderat til hårdt fysisk aktiv i mindre end $\frac{1}{2}$ time om ugen, 46,9 % er moderat til hårdt fysisk aktiv i $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$ time om ugen, mens 17,1 % er moderat til hårdt fysisk aktiv i $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$ time om ugen. Den mindste andel er således også den andel, som er tættest på at efterleve minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet. Denne fordeling ses på tværs af sociodemografiske faktorer såsom køn, alder, uddannelseslængde og samlivsstatus. Der ses ikke nævneværdige forskelle i fysisk aktivitetsniveau i forhold til de forskellige sociodemografiske karakteristika

med undtagelse af uddannelseslængde. Resultaterne viser en social gradient i fysisk aktivitet blandt voksne danskere, som ikke lever op til WHO's minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet, hvor personer med længere uddannelseslængde har et højere fysisk aktivitetsniveau, og at dem med længst uddannelse er tættere på at opfylde minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet sammenlignet med dem med kortest uddannelse.

Langt størstedelen (70,3 %) af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, ønsker at være mere fysisk aktive. Det er derfor ikke nødvendigvis et spørgsmål om manglende motivation for at være mere fysisk aktiv, men i højere grad et spørgsmål om manglende effektive indsatser, som kan fremme fysisk aktivitet blandt dem, som ikke allerede bevæger sig nok. For at komme op på det anbefalede niveau af fysisk aktivitet peger resultaterne på, at en lille andel skal rykkes lidt, mens en stor andel skal rykkes meget. Således indikerer resultaterne, at der fortsat bør prioriteres indsatser, som kan få voksne danskere i gang med at bevæge sig mere. Særligt ses en social gradient, hvorfor det er nødvendigt med et særligt fokus på indsatser, som kan reducere ulighed i fysisk aktivitet. Resultaterne viser også, at hyppig deltagelse i fritidsaktiviteter eller foreningsliv sammen med andre er associeret til et højere fysisk aktivitetsniveau, hvilket også indikerer et nødvendigt fokus på initiativer, som indtænker det sociale aspekt.

Bilag

Spørgsmål om fysisk aktivitetsniveau fra Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2021

På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejrtrækning øges?

(Kun ét X)

Mindre end ½ time (mindre end 30 minutter)	<input type="checkbox"/>	<u>Moderat og hård fysisk aktivitet</u> kan f.eks. være rask gang, cykling som transport eller motion, tungt havearbejde, løb eller motionsidræt.
½ til 1½ time (30-89 minutter)	<input type="checkbox"/>	
1½ til 2½ time (90-149 minutter)	<input type="checkbox"/>	
2½ til 5 timer (150-299 minutter)	<input type="checkbox"/>	
5 timer eller mere (300 minutter eller mere)	<input type="checkbox"/>	

Hvor meget af den tid, du angav i det foregående spørgsmål, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

(Kun ét X)

Mindre end ½ time (mindre end 30 minutter)	<input type="checkbox"/>	<u>Hård fysisk aktivitet</u> kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.
½ til 1 time (30-59 minutter)	<input type="checkbox"/>	
1 til 1½ time (60-89 minutter)	<input type="checkbox"/>	
1½ til 2½ time (90-149 minutter)	<input type="checkbox"/>	
2½ time eller mere (150 minutter eller mere)	<input type="checkbox"/>	

Referencer

1. Pedersen BK, Andersen LB. Fysisk aktivitet - Håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen; 2018.
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451-62.
3. Schramm S, Bramming M, Davidsen M, Rosendahl H, Tolstrup J. Sygdomsbyrden i Danmark:-risikofaktorer. 2023.
4. Rosendahl H, Davidsen M, Møller SR, Román JEI, Kragelund K, Christensen AI, et al. Danskernes sundhed: Den nationale sundhedsprofil 2021. 2022.
5. Jensen HAR, Møller SR, Davidsen M, Christensen AI, Ekholm O. Materiale og metode. Sundheds-og sygelighedsundersøgelsen. 2021.
6. Danquah IH, Skov SS, Callesen BR, Voss I, Petersen CB, Tolstrup JS. Validering af spørgsmål om fysisk aktivitet og sidde tid: Til brug for national monitorering: Syddansk Universitet. Statens Institut for Folkesundhed; 2016.
7. Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen; 2018.