

Bilag 3 - Forskellige definitioner på fysisk aktivitet

WHO's anbefalinger: Mindst 150–300 minutters fysisk aktivitet ved moderat intensitet eller mindst 75–150 minutters hård fysisk aktivitet ugentligt

Danmark i bevægelse, SDU: På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor du kan mærke pulsen og vejrtrækningen øges (det kan f.eks. være rask gang, cykling som transport eller motion, tungt havearbejde, løb eller motionsidræt)

Sundhedsstyrelsen: Fysisk aktivitet omfatter al bevægelse, der øger energiomsætningen. Fysisk aktivitet er altså alt fra hverdagsaktiviteter som havearbejde, en gåtur, cykling som transport, trappen frem for elevatoren til hård motion. Fysisk aktivitet kræver derfor ikke nødvendigvis at du iklæder dig træningstøj eller går i et fitnesscenter.

'Bevæg dig for livet' (DGI/DIF): Alt tæller (læner sig op ad sundhedsstyrelsen)