Supplementary data

UCLA Aktivitetsskala

Hvor højt er dit aktivitetsniveau lige nu?

Tænk på dit aktivitetsniveau i de seneste 4 uger.
Niveau 10 er meget højt, og niveau 1 er meget lavt.
Sæt kun ét kryds ved én af de ti muligheder.

| Niveau | Beskrivelse                                                                 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|
| 10     | Jeg er regelmæssigt fysisk aktiv med høj belastning (f.eks. løb, fodbold, håndbold, badminton, tennis, skiløb, tungt fysisk arbejde, bjergvandring eller lignende) |
| 9      | Jeg er af og til fysisk aktiv med høj belastning                              |
| 8      | Jeg er regelmæssigt meget fysisk aktiv (f.eks. lange cykelture, golf, krævende gymnastik/fitness eller lignende) |
| 7      | Jeg er af og til meget fysisk aktiv                                          |
| 6      | Jeg er regelmæssigt fysisk aktiv (f.eks. svømning, cykelture, lange gåture, krævende husligt arbejde, større indkøb eller lignende) |
| 5      | Jeg er af og til fysisk aktiv                                                |
| 4      | Jeg er regelmæssigt lettere fysisk aktiv (f.eks. gang, let husligt arbejde, mindre indkøb eller lignende) |
| 3      | Jeg er af og til lettere fysisk aktiv                                        |
| 2      | Jeg er nærmest aldrig fysisk aktiv (begrenset til et minimum af dagligdags aktiviteter) |
| 1      | Jeg er slet ikke fysisk aktiv (afhængig af andre, kan ikke forlade hjemmet)   |
UCLA Activity Scale

How is your level of physical activity at the moment?

Consider your level of physical activity for the past 4 weeks.
Level 10 is very high and level 1 is very low.
Please mark only one of the ten options.

Mark one option only with an X

10 □ I regularly do high-impact physical activities e.g., running, football, handball, badminton, tennis, skiing, heavy labor, hiking, etc.
9 □ I sometimes do high-impact physical activities
8 □ I am regularly very physically active e.g. long bicycle rides, golf, high intensity gym or fitness, etc.
7 □ I am sometimes very physically active
6 □ I am regularly physically active e.g., swimming, bicycling, long walks, heavy housework, unlimited shopping etc.
5 □ I am sometimes physically active
4 □ I am regularly mildly physically active e.g., walking, light housework, limited shopping etc.
3 □ I am sometimes mildly physically active
2 □ I am almost never physically active limited to a minimum of daily activities
1 □ I am not at all physically active Dependent on others, cannot leave home

Please note: This English translation of UCLA is published as a rather direct translation of the validated Danish version of UCLA Activity Scale, 2021. This English version has not been validated or developed among English-speaking patients and authors recommend that any use of the questionnaire is preceded by a thorough translation and validation process.