

## **Vertex-enkät: Träningsvanor bland studenter, RESULTAT**

*Enkät på campus, Umeå universitet, hösten 2017, till 100 studenter*

1. Jag är:

Man: **37 st**

Kvinna: **61 st**

Annan identifiering: **2 st**

2. Hur många gånger tränar du en ”vanlig vecka” (med ”tränar” avses här fysisk aktivitet efter ombyte till träningskläder och dusch efteråt)? Om aldrig, gå vidare till fråga 6.

Aldrig: **8 st** 1–2 gånger: **40 st** 3–4 gånger : **37 st** 5 gånger eller fler: **15 st**

3. Var tränar du mest sammanlagt under ett helt år?

Inomhus: **59 st** Utomhus: **16 st** Lika mycket både inom- och utomhus: **18 st**

4. Hur tränar du oftast (**KRYSSA I MAX 2 ALTERNATIV**)?

Styrketräning: **57 st** Konditionsträning: **57 st** Bollsport: **22 st**

Kampsport: **4 st** Simning: **5 st** Yoga: **8 st** Ridsport: **2 st** Annat: **11 st**

5. Hur långa är träningspassen ungefär?

0–30 min: **1 st** 31–60 min: **66 st** Längre än 60 min: **30 st**

6. Hur många gånger i veckan utför du vardagsmotion (fysisk aktivitet utan ombyte, t ex promenerar/cyklar till campus/jobbet, eller aktiviteter i samband med husdjur)?

Aldrig: **5 st** 1–3 gånger: **12 st** 4–6 gånger: **41 st** Fler än 6 gånger: **42 st**

***Tack för din medverkan!***