

I dette spørgeskema skal **motion** forstås som en aktivitet, der udføres regelmæssigt og bevidst for at vedligeholde og/eller komme i bedre form. Det kan eksempelvis være cykling, løb, fitness eller andre planlagte aktiviteter, hvor din puls stiger. Motion skal dermed forstås som aktiviteter, der ligger *ud over* dine daglige gøremål som eksempelvis støvsugning, rengøring og havearbejde. Vi beder dig have denne beskrivelse i tankerne, når du udfylder spørgeskemaet.

Du bedes læse og vurdere hvert udsagn i forhold til hvor sikker du er på, at du kan motionere 30 minutter dagligt. Tallet 1 svarer til, at du er meget uenig, og tallet 5 svarer til, at du er meget enig.

Jeg er sikker på, at jeg kan:

1. overvinde barrierer og udfordringer, der kan være i forbindelse med at motionere, så længe jeg forsøger hårdt nok

Meget uenig 1 2 3 4 Meget enig 5

2. finde måder hvorpå, jeg kan motionere under graviditeten

Meget uenig 1 2 3 4 Meget enig 5

3. nå de motionsmål, jeg sætter

Meget uenig 1 2 3 4 Meget enig 5

4. finde flere løsninger på de udfordringer, der måtte opstå i forbindelse med motion

Meget uenig 1 2 3 4 Meget enig 5

5. motionere, selv om jeg er træt

Meget uenig 1 2 3 4 Meget enig 5

6. motionere, selv om jeg føler mig nedtrykt, utilpas eller i dårligt humør

Meget uenig				Meget enig
1	2	3	4	5

7. motionere, selv om jeg ikke har opbakning fra min familie og venner

Meget uenig				Meget enig
1	2	3	4	5

8. motionere uden rådgivning fra min læge, jordemoder eller anden sundhedsprofessionel

Meget uenig				Meget enig
1	2	3	4	5

9. motivere mig selv til at begynde at motionere igen efter at have holdt en pause

Meget uenig				Meget enig
1	2	3	4	5

10. motionere, selv om jeg ikke har adgang til et motionscenter eller andre træningsfaciliteter

Meget uenig				Meget enig
1	2	3	4	5