

Vragenlijst over lichamelijke activiteit (Baecke).

TOELICHTING

De volgende 16 vragen gaan over lichaamsbeweging tijdens werk en tijdens vrije tijd. Leest U a.u.b. elke vraag goed door, en zet dan een kruisje bij het antwoord dat het beste bij U past. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Uw eerste indruk is meestal de beste; sta dus niet te lang stil bij elke vraag.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Wilt u hiernaast aankruisen waaraan u door de week de meeste tijd besteedt (slechts één antwoord mogelijk)? | <input type="checkbox"/> studie |
| | <input type="checkbox"/> huishouding |
| | <input type="checkbox"/> werk |
| 2. Tijdens mijn werk zit ik | <input type="checkbox"/> nooit |
| | <input type="checkbox"/> zelden |
| | <input type="checkbox"/> soms |
| | <input type="checkbox"/> vaak |
| | <input type="checkbox"/> altijd |
| 3. Tijdens mijn werk sta ik..... | <input type="checkbox"/> nooit |
| | <input type="checkbox"/> zelden |
| | <input type="checkbox"/> soms |
| | <input type="checkbox"/> vaak |
| | <input type="checkbox"/> altijd |
| 4. Tijdens mijn werk loop ik..... | <input type="checkbox"/> nooit |
| | <input type="checkbox"/> zelden |
| | <input type="checkbox"/> soms |
| | <input type="checkbox"/> vaak |
| | <input type="checkbox"/> altijd |
| 5. Zware dingen til ik tijdens mijn werk..... | <input type="checkbox"/> nooit |
| | <input type="checkbox"/> zelden |
| | <input type="checkbox"/> soms |
| | <input type="checkbox"/> vaak |
| | <input type="checkbox"/> altijd |
| 6. Na mijn werk voel ik mijlichamelijk vermoeid. | <input type="checkbox"/> zeer vaak |
| | <input type="checkbox"/> vaak |
| | <input type="checkbox"/> soms |
| | <input type="checkbox"/> zelden |
| | <input type="checkbox"/> nooit |

7. Tijdens mijn werk ben ikbezweet
- zeer vaak
 - vaak
 - soms
 - zelden
 - nooit
8. Als ik mezelf met anderen van dezelfde leeftijd vergelijk, vind ik over het algemeen dat mijn werk lichamelijkis
- veel zwaarder
 - zwaarder
 - even zwaar
 - lichter
 - veel lichter
9. Doet u aan sport (zowel als lid van een club als ongeorganiseerd)?
- ja
 - nee
- Zo ja, welke sport beoefent u?
-
- Hoeveel tijd per week besteedt u aan deze sport?
- minder dan 1 uur
 - 1 à 2 uur
 - 2 à 3 uur
 - 3 à 4 uur
 - meer dan 4 uur
- Hoeveel maanden per jaar beoefent u deze sport?
- minder dan 1 maand
 - 1 à 3 maanden
 - 4 à 6 maanden
 - 7 à 9 maanden
 - 10 à 12 maanden
- Indien u nog een tweede sport beoefent, welke is dat?
-
- Hoeveel tijd per week besteedt u aan deze sport?
- minder dan 1 uur
 - 1 à 2 uur
 - 2 à 3 uur
 - 3 à 4 uur
 - meer dan 4 uur
- Hoeveel maanden per jaar beoefent u deze sport?
- minder dan 1 maand
 - 1 à 3 maanden
 - 4 à 6 maanden
 - 7 à 9 maanden
 - 10 à 12 maanden
10. Als ik mezelf met anderen van dezelfde leeftijd vergelijk, vind ik over het algemeen dat ik in mijn vrije tijd lichamelijkben.
- veel actiever
 - actiever
 - even actief
 - minder actief
 - veel minder actief

11. Tijdens mijn vrije tijd ben ikbezweet.
- 0 zeer vaak
 - 0 vaak
 - 0 soms
 - 0 zelden
 - 0 nooit
12. Ik doe in mijn vrije tijdaan sport.
- 0 nooit
 - 0 zelden
 - 0 soms
 - 0 vaak
 - 0 altijd
13. Ik kijk in mijn vrije tijd..... T.V.
- 0 nooit
 - 0 zelden
 - 0 soms
 - 0 vaak
 - 0 altijd
14. Ik maak in mijn vrije tijd een flinke wandeling.
- 0 nooit
 - 0 zelden
 - 0 soms
 - 0 vaak
 - 0 altijd
15. Ik ga in mijn vrije tijd een eind fietsen.
- 0 nooit
 - 0 zelden
 - 0 soms
 - 0 vaak
 - 0 altijd
16. Hoe lang bent U per door – de - weekse dag lopend en / of met de fiets onderweg (van en naar werk, school, boodschappen, sportclub etc.)
- 0 minder dan 5 minuten
 - 0 5 tot 15 minuten
 - 0 15 tot 30 minuten
 - 0 30 tot 45 minuten
 - 0 meer dan 45 minuten