

Internationale Vragenlijst in verband met Fysieke Activiteiten

**INTERNATIONALE VRAGENLIJST IN VERBAND MET FYSIEKE ACTIVITEITEN
JONGVOLWASSENEN EN VOLWASSENEN VAN MIDDELBARE LEEFTIJD
LANGE
VERSIE VOOR DE LAATSTE ZEVEN DAGEN**

[NOTE: EXAMPLES OF ACTIVITIES MAY BE REPLACED BY
CULTURALLY RELEVANT EXAMPLES WITH THE SAME METS VALUES.
(SEE AINSWORTH ET AL)]

LAATSTE ZEVEN DAGEN !!

Internationale Vragenlijst in verband met Fysieke Activiteiten

Wij willen onderzoeken welke lichaamsbeweging mensen doen in hun dagelijkse leven. Deze enquête maakt deel uit van een onderzoek dat in een groot aantal landen over de hele wereld wordt uitgevoerd. Aan de hand van uw antwoorden kunnen we ons actief-zijn vergelijken met dat in andere landen.

De vragen gaan over de fysieke activiteit die u in de **laatste zeven dagen** gedaan hebt. Er zitten vragen bij over de lichaamsbeweging op uw werk, over uw verplaatsingen, over uw werk in huis en in de tuin, en over uw vrije tijd in verband met ontspanning, lichaamsbeweging en sport.

Uw antwoorden zijn belangrijk. Probeer op alle vragen te antwoorden, zelfs als u vindt dat u niet erg actief bent.

Dank voor uw medewerking

Een toelichting bij het beantwoorden van de volgende vragen:

- ◆ **zware** fysieke activiteiten verwijzen naar activiteiten die een zware lichamelijke inspanning vereisen en waarbij u veel sneller en dieper ademt dan normaal.
- ◆ **matige** fysieke activiteiten verwijzen naar activiteiten die een matige lichamelijke inspanning vereisen en waarbij u iets sneller en dieper ademt dan normaal.

Deel 1: Fysieke activiteiten tijdens uw werk

Deel 1 gaat over uw werk. Onder werk verstaan we: betaald werk, werk op de boerderij, vrijwilligerswerk, studiewerk en ander onbetaald werk dat u buitenshuis verricht heeft. Thuiswerk zoals huishoudelijk werk, tuinieren, klusjes en gezinstaken horen hier niet bij. Dat komt aan bod in deel 3.

1a Hebt u momenteel een baan of doet u onbetaald werk buitenshuis?

- Ja
 Nee (Ga naar Deel 2: Vervoer)

De volgende vragen handelen over alle fysieke activiteiten die u gedaan heeft in de laatste zeven dagen als deel van uw betaald of onbetaald werk. De verplaatsing van en naar het werk hoort hier *niet* bij. Het gaat hier *alleen* om de fysieke activiteiten die u **gedurende minstens 10 minuten aan één stuk** gedaan heeft.

1b Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **zware** fysieke activiteiten gedaan zoals zwaar tilwerk, spitten, bouwwerken of trappen oplopen *als deel van uw werk*?

_____ dagen per week

- Geen (Ga naar vraag 1d.)

1c Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan **zware** fysieke activiteiten *als deel van uw werk*?

___ uur ___ minuten /dag

1d Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **matige** fysieke activiteiten gedaan zoals het dragen van lichte lasten *als deel van uw werk*?

_____ dagen per week

- Geen (Ga naar vraag 1f.)

1e Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan **matige** fysieke activiteiten *als deel van uw werk*?

___ uur ___ minuten /dag

1f Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **gewandeld** gedurende minstens 10 minuten aan één stuk *als deel van uw werk*
Opgelet, de verplaatsing te voet van en naar het werk hoort hier *niet* bij!

_____ dagen per week

Geen (Ga naar Deel 2: *Vervoer*)

1g Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag **gewandeld** *als deel van uw werk* ?

___ uur ___ minuten /dag

1h Indien u **gewandeld** heeft *als deel van uw werk*, in welk tempo was dat dan meestal ?
Heeft u gewandeld u in :

- een **hoog** tempo?
- een **middelmatig** tempo?
- een **laag** tempo?

Deel 2: Fysieke activiteiten die verband houden met vervoer

Nu volgen enkele vragen over hoe u zich verplaatst heeft naar het werk, om boodschappen te doen, naar de film te gaan enzovoort.

- 2a Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u zich verplaatst met een motorvoertuig zoals de trein, de bus, de wagen of de tram?

_____ dagen per week

Geen (Ga naar vraag 2c)

- 2b Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan verplaatsingen *met de wagen, de bus, de trein of een ander motorvoertuig*?

___ uur ___ minuten / dag

Denk nu **alleen** aan het *fietsen en het wandelen* dat u gedaan heeft om naar het werk te gaan, te winkelen of gewoon om ergens heen te gaan.

- 2c Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **gefietst** gedurende minstens 10 minuten aan één stuk *om ergens heen te gaan*?

_____ dagen per week.

Geen (Ga naar vraag 2f)

- 2d Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag **gefietst** *om ergens heen te gaan* ?

___ uur ___ minuten / dag

- 2e Als u zich verplaatst heeft per **fiets**, in welk tempo was dat dan meestal ?
Heeft u gefietst in :

- een **hoog** tempo
 een **middelmatig** tempo of
 een **laag** tempo

- 2f. Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **gewandeld** gedurende minstens 10 minuten aan één stuk *om ergens heen te gaan* ?

_____ dagen per week

Geen (Ga naar Deel 3: Huishoudelijk Werk, Klusjes en Gezinstaken)

2g Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag **gewandeld** *om ergens heen te gaan* ?

___ uur ___ minuten /dag

2h Als u **gewandeld** heeft *om ergens heen te gaan*, in welk tempo was dat dan meestal ?
Heeft u gewandeld in :

- een **hoog** tempo
- een **middelmatig** tempo of
- een **laag** tempo

Deel 3. Huishoudelijk werk, klusjes en gezinstaken

Dit deel gaat over de fysieke activiteiten die u in de laatste zeven dagen gedaan heeft *in en rond het huis*, bijvoorbeeld huishoudelijk werk, tuinieren, onderhoudswerk of voor het gezin zorgen. Nogmaals, denk *alleen* aan die fysieke activiteiten die u **gedurende minstens 10 minuten aan één stuk** verricht heeft.

3a Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **zware** fysieke activiteiten gedaan zoals zwaar tilwerk, houthakken, sneeuwruimen of spitten **in de tuin of moestuin** ?

_____ dagen per week

Geen (Ga naar vraag 3c)

3b Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan **zware** fysieke activiteiten *in de tuin of moestuin* ?

___ uur ___ minuten /dag

3c Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **matige** fysieke activiteiten gedaan zoals lichte lasten dragen, ruiten wassen, vegen of harken **in de tuin of moestuin** ?

_____ dagen per week

Geen (Ga naar vraag 3e)

3d Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan **matige** fysieke activiteiten *in de tuin of moestuin* ?

___ uur ___ minuten /dag

3e Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **matige** fysieke activiteiten gedaan zoals lichte lasten dragen, ruiten wassen, vloeren schrobben of vegen **binnenshuis** ?

_____ dagen per week

Geen (Ga naar Deel 4: Fysieke Activiteiten die verband houden met Sport, Ontspanning en Vrije Tijd)

3f Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan **matige** fysieke activiteiten *binnenshuis*?

___ uur ___ minuten /dag

Deel 4: Fysieke activiteiten die verband houden met sport, ontspanning en vrije tijd

Dit deel gaat over alle fysieke activiteiten die u de laatste zeven dagen gedaan heeft, maar dan uitsluitend als recreatie, sport, training of vrijetijdsbesteding. Nogmaals, denk *alleen* aan die fysieke activiteiten die u **gedurende minstens 10 minuten aan één stuk** verricht heeft. Gelieve **geen** activiteiten mee te rekenen die u reeds vermeld hebt.

4a **Zonder het wandelen dat u reeds vermeld hebt**, op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **gewandeld** gedurende minstens 10 minuten aan één stuk *in uw vrije tijd* ?

_____ dagen per week

Geen (*Ga naar vraag 4d*)

4b Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag **gewandeld** *in uw vrije tijd* ?

___ uur ___ minuten /dag

4c Als u **gewandeld heeft** *in uw vrije tijd*, in welk tempo was dat dan meestal? Heeft u gewandeld in :

- een **hoog** tempo
- een **middelmatig** tempo of
- een **laag** tempo

4d Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **zware** fysieke activiteiten gedaan zoals bijvoorbeeld aerobics, lopen, snel fietsen, snel zwemmen of andere intense activiteiten, *in uw vrije tijd* ?

_____ dagen per week

Geen (*Ga naar vraag 4f*)

4e Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan **zware** fysieke activiteiten *in uw vrije tijd*?

___ uur ___ minuten /dag

- 4f Op hoeveel dagen, in de laatste zeven dagen, heeft u **matige** fysieke activiteiten gedaan zoals bijvoorbeeld fietsen aan een middelmatig tempo, zwemmen aan een middelmatig tempo, tennis dubbelspel of andere activiteiten aan een matige intensiteit, *in uw vrije tijd* ?

_____ dagen per week

Geen (*Ga naar Deel 5: De tijd die u zittend doorbrengt*)

- 4g Hoeveel tijd in totaal heeft u op zo'n dag besteedt aan **matige** fysieke activiteiten *in uw vrije tijd*?

___ uur ___ minuten /dag

Deel 5: De tijd die u zittend doorbrengt

De laatste vragen gaan over de tijd die u de laatste zeven dagen zittend doorbracht op het werk, thuis, tijdens studiewerk of in uw vrije tijd. Hierbij hoort ook de tijd dat u achter een bureau zat, bezoek kreeg, zat te lezen, of naar televisie zat of lag te kijken.

De tijd die u zittend doorbracht in een motorvoertuig, die u reeds vermeld hebt, komt hier **niet** in aanmerking.

5a Hoeveel tijd heeft u gemiddeld *gezeten* op een **weekdag**, in de laatste zeven dagen ?

___ uur ___ minuten /dag

5b Hoeveel tijd heeft u gemiddeld *gezeten* op een **weekenddag**, in de laatste zeven dagen ?

___ uur ___ minuten /dag