

Vragenlijst Beweggedrag¹



Doel

Deze vragenlijst helpt u bij het inzichtelijk maken van uw beweeggedrag. Hoeveel beweegt u eigenlijk zonder daar veel moeite voor te hoeven doen? Bijvoorbeeld omdat het onderdeel uitmaakt van uw dagelijkse routine? (bv. hond uitlaten, wassen, koken) Hoeveel beweegactiviteiten voegt u daar zelf nog aan toe (tennis, wandelen)?

Toelichting

Neem voor u de vragen gaat beantwoorden een normale week uit de afgelopen maand in gedachten. Geef vervolgens per vraag aan: 1) hoeveel dagen per week u de activiteiten verrichtte, 2) hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was.

<p>Woon/werkverkeer</p> <p>0 Lopen van / naar werk of school</p> <p>0 Fietsen van / naar het werk of school</p> <p>0 Niet van toepassing</p>	<p>Aantal dagen per week</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>gemiddelde tijd per dag</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p>
<p>Lichamelijke activiteiten op werk of school</p> <p>0 Licht en matig inspannend werk</p> <p>0 Zwaar inspannend werk (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen opgetild moeten worden)</p> <p>0 Niet van toepassing</p>		<p>Aantal uren per week</p> <p>..... uur</p> <p>..... uur</p>
<p>Huishoudelijke activiteiten</p> <p>0 Licht en matig inspannend werk (zoals koken, afwassen, strijken etc.)</p> <p>0 Zwaar inspannend werk (zoals vloeren schrobben, met zware boodschappen lopen)</p> <p>0 Niet van toepassing</p>	<p>Aantal dagen per week</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>gemiddelde tijd per dag</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p>
<p>Vrije tijd</p> <p>0 Wandelen</p> <p>0 Fietsen</p> <p>0 Tuinieren</p> <p>0 Klussen / doe-het-zelven</p> <p>Sport:</p> <p>0 voetbal</p> <p>0 tennis</p> <p>0 zwemmen</p> <p>0 anders namelijk:</p> <p>0 Niet van toepassing</p>	<p>Aantal dagen per week</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>gemiddelde tijd per dag</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p> <p>..... uurminuten</p>

¹ SQUASH vragenlijst, CBS-versie, RIVM, 2004



Deze pagina is los te downloaden