

## 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 mij .....lichamelijk 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 ik .....bezweet
- zeer vaak
  - vaak
  - soms
  - zelden
  - nooit
8. Als ik mezelf met anderen van dezelfde leeftijd vergelijk, vind ik over het algemeen dat mijn werk lichamelijk .....is
- 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 lichamelijk .....ben.
- veel actiever
  - actiever
  - even actief
  - minder actief
  - veel minder actief

11. Tijdens mijn vrije tijd ben ik .....bezweet.
- zeer vaak
  - vaak
  - soms
  - zelden
  - nooit
12. Ik doe in mijn vrije tijd .....aan sport.
- nooit
  - zelden
  - soms
  - vaak
  - altijd
13. Ik kijk in mijn vrije tijd..... T.V.
- nooit
  - zelden
  - soms
  - vaak
  - altijd
14. Ik maak in mijn vrije tijd ..... een flinke wandeling.
- nooit
  - zelden
  - soms
  - vaak
  - altijd
15. Ik ga in mijn vrije tijd ..... een eind fietsen.
- nooit
  - zelden
  - soms
  - vaak
  - 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.)
- minder dan 5 minuten
  - 5 tot 15 minuten
  - 15 tot 30 minuten
  - 30 tot 45 minuten
  - meer dan 45 minuten