

# Sportparticipatie en fysieke activiteit

Jongeren



UNIVERSITEIT  
GENT

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT

**LEUVEN**

**Het doel van deze vragenlijst is wat meer te weten te komen over uw eigen sportbeoefening.**

**Graag hadden wij op uw medewerking gerekend. Deze vragenlijst is anoniem. Probeer dan ook de vragen zo juist en eerlijk mogelijk te beantwoorden.**

**Alvast bedankt en veel succes!**

**Voor verdere info:  
Prof. Dr. Johan Lefevre  
Prof. Dr. Renaat Philippaerts**



## ALGEMENE INFO

1. **Hoe oud bent u?** ..... jaar
2. **Hoe groot bent u?** ..... centimeter
3. **Hoeveel weegt u?** ..... kilogram
4. **Wat is uw geslacht?**
  - Jongen/Man
  - Meisje/Vrouw
5. **Welke nationaliteit hebt u?**
  - Belg
  - Onderdaan van een andere Europese lidstaat
  - Onderdaan van een niet-Europese lidstaat
6. **In welke provincie woont u?**
  - Antwerpen
  - Henegouwen
  - Limburg
  - Luik
  - Luxemburg
  - Namen
  - Oost-Vlaanderen
  - Vlaams-Brabant
  - Waals-Brabant
  - West-Vlaanderen
  - Hoofdstedelijk gewest Brussel
  - Niet in België
7. **In welke stad of in welk dorp woont u?**  
.....
8. **Hoeveel broers en/of zussen hebt u? (Stiefbroers/stiefzussen wel in rekening nemen; overleden broers/zussen niet in rekening nemen)**
  - Geen
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10



- Meer dan 10

**9. Wat is het beroep van uw vader?**

- Ik weet het niet
- Arbeider
- Bediende
- Kaderpersoneel
- Onderwijs
- Zelfstandige/vrij beroep
- Werkgever of zaakvoerder van een groot bedrijf
- Werkloos
- Gepensioneerde
- Huisman/werkt bewust niet
- Mijn vader is overleden
- Mijn vader kan niet werken omwille van een handicap

**10. Wat is het beroep van uw moeder?**

- Ik weet het niet
- Arbeidster
- Bediende
- Kaderpersoneel
- Onderwijs
- Zelfstandige/vrij beroep
- Werkgever of zaakvoerder van een groot bedrijf
- Werkloos
- Gepensioneerde
- Huisvrouw/werkt bewust niet
- Mijn moeder is overleden
- Mijn moeder kan niet werken omwille van een handicap

**11. Op hoeveel dagen in een gewone week (van maandag tot en met zondag) doet u gewoonlijk zware fysieke activiteiten? Zware fysieke activiteiten verwijzen naar activiteiten die een zware lichamelijke inspanning vereisen en waarbij u veel sneller ademt dan normaal, zoals zwaar tilwerk, spitten, aerobics, snel fietsen, ... Denk alleen aan de activiteiten die u gedurende minstens 10 minuten aan één stuk doet.**

- 0 dagen per week → ga naar vraag 13
- 1 dag per week → ga naar vraag 12
- 2 dagen per week → ga naar vraag 12
- 3 dagen per week → ga naar vraag 12
- 4 dagen per week → ga naar vraag 12
- 5 dagen per week → ga naar vraag 12
- 6 dagen per week → ga naar vraag 12
- 7 dagen per week → ga naar vraag 12

**12. Hoeveel tijd besteedt u dan gewoonlijk in totaal op zo'n dag aan zware fysieke activiteiten?**

- 10 minuten per dag



- 11-19 minuten per dag
- 20-29 minuten per dag
- 30-39 minuten per dag
- 40-49 minuten per dag
- 50-59 minuten per dag
- 60-69 minuten per dag
- 70-79 minuten per dag
- 80-89 minuten per dag
- 90-99 minuten per dag
- 100-109 minuten per dag
- 110-119 minuten per dag
- 120 minuten of meer per dag

13. **Op hoeveel dagen in een gewone week (van maandag tot en met zondag) doet u gewoonlijk matige fysieke activiteiten? Matige fysieke activiteiten verwijzen naar activiteiten die een matige lichamelijke inspanning vereisen en waarbij u iets sneller en dieper ademt dan normaal, zoals licht tilwerk, fietsen aan middelmatige snelheid, dubbelspel tennis, ... Laat wandelen hier buiten beschouwing. Denk alleen aan de activiteiten die u gedurende minstens 10 minuten aan één stuk doet.**

- 0 dagen per week → ga naar vraag 15
- 1 dag per week → ga naar vraag 14
- 2 dagen per week → ga naar vraag 14
- 3 dagen per week → ga naar vraag 14
- 4 dagen per week → ga naar vraag 14
- 5 dagen per week → ga naar vraag 14
- 6 dagen per week → ga naar vraag 14
- 7 dagen per week → ga naar vraag 14

14. **Hoeveel tijd besteedt u dan gewoonlijk in totaal op zo'n dag aan matige fysieke activiteiten?**

- 10 minuten per dag
- 11-19 minuten per dag
- 20-29 minuten per dag
- 30-39 minuten per dag
- 40-49 minuten per dag
- 50-59 minuten per dag
- 60-69 minuten per dag
- 70-79 minuten per dag
- 80-89 minuten per dag
- 90-99 minuten per dag
- 100-109 minuten per dag
- 110-119 minuten per dag
- 120 minuten of meer per dag

15. **Op hoeveel dagen in een gewone week (van maandag tot en met zondag) wandelt u gewoonlijk gedurende minstens 10 minuten aan één stuk? Denk hierbij aan wandelen tijdens het werk, thuis, tijdens verplaatsingen of tijdens recreatie, sport of vrijetijdsbesteding.**

- 0 dagen per week → ga naar vraag 17



- 1 dag per week → ga naar vraag 16
- 2 dagen per week → ga naar vraag 16
- 3 dagen per week → ga naar vraag 16
- 4 dagen per week → ga naar vraag 16
- 5 dagen per week → ga naar vraag 16
- 6 dagen per week → ga naar vraag 16
- 7 dagen per week → ga naar vraag 16

**16. Hoeveel tijd besteedt u dan gewoonlijk in totaal op zo'n dag aan wandelen?**

- 10 minuten per dag
- 11-19 minuten per dag
- 20-29 minuten per dag
- 30-39 minuten per dag
- 40-49 minuten per dag
- 50-59 minuten per dag
- 60-69 minuten per dag
- 70-79 minuten per dag
- 80-89 minuten per dag
- 90-99 minuten per dag
- 100-109 minuten per dag
- 110-119 minuten per dag
- 120 minuten of meer per dag

**17. Hoeveel tijd op een gewone weekdag (maandag tot en met vrijdag) brengt u gewoonlijk zittend door? Bij deze tijd mag zitten achter een bureau, tijd die zittend wordt doorgebracht met vrienden, zittend lezen, studeren of tv kijken worden gerekend.**

- Minder dan een half uur per dag
- Een half uur per dag
- 1 uur per dag
- 2 uur per dag
- 3 uur per dag
- 4 uur per dag
- 5 uur per dag
- 6 uur per dag
- 7 uur per dag
- 8 uur per dag
- 9 uur per dag
- 10 uur of meer per dag

**18. Hoeveel tijd op een gewone weekenddag (zaterdag en zondag) brengt u gewoonlijk zittend door? Bij deze tijd mag zitten achter een bureau, tijd die zittend wordt doorgebracht met vrienden, zittend lezen, studeren of tv kijken worden gerekend.**

- Minder dan een half uur per dag
- Een half uur per dag
- 1 uur per dag
- 2 uur per dag
- 3 uur per dag
- 4 uur per dag
- 5 uur per dag



- 6 uur per dag
- 7 uur per dag
- 8 uur per dag
- 9 uur per dag
- 10 uur of meer per dag

**19. Welke studierichting volgt u momenteel?**

- Buitengewoon lager onderwijs
- Lager onderwijs
- Buitengewoon middelbaar onderwijs
- Middelbaar onderwijs – BSO (beroepssecundair onderwijs) – voltijds
- Middelbaar onderwijs – BSO (beroepssecundair onderwijs) – deeltijds
- Middelbaar onderwijs – KSO (kunstsecundair onderwijs)
- Middelbaar onderwijs – TSO (technisch secundair onderwijs)
- Hoger onderwijs – niet-universitair van het korte type
- Hoger onderwijs – niet-universitair van het lange type
- Hoger onderwijs – universitair / post-universitair

**20. Hoeveel uur studeert u gemiddeld tijdens een normale week (7 dagen)? (buiten de les vb. huiswerk, zelfstudie, ...)**

..... uur

**21. De volgende 4 vragen hebben betrekking op uw VERPLAATSING van en naar de school of de universiteit, zowel heen als terug. U moet ook rekening houden met de verplaatsing als u 's middags thuis gaat eten.**

**37.1. Hoelang per dag fietst u gemiddeld van en naar de school of de universiteit (zowel heen als terug)?**

- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

**37.2. Hoelang per dag stapt/wandelt u gemiddeld van en naar de school of de universiteit (zowel heen als terug)?**

- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag



- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

**37.3. Hoelang per dag rijdt u gemiddeld van en naar de school of de universiteit met de auto, trein, tram, bus of motorfiets (zowel heen als terug)?**

- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

**37.4. Hoelang per dag verplaatst u zich gemiddeld van en naar de school of de universiteit met skateboard, skeeler, step, ... (zowel heen als terug)?**

- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

**22. Hoeveel uur lichamelijke opvoeding krijgt u gemiddeld per week op school of op de universiteit? (reken hier ook de sport- en zwemlessen bij)**

- Geen
- 1 uur
- 2 uur



- 3 uur
- 4 uur
- 5-7 uur
- 8-10 uur
- 11-13 uur
- 14-16 uur
- Meer dan 16 uur

**23. Wat doet u meestal tijdens de speeltijd en de middagpauze? (slechts 1 bolletje kleuren)**

- Zitten
- Staan
- Wandelen
- Sporten
- Er is geen speeltijd of middagpauze

**24. Hebt u de mogelijkheid om aan sport of beweging te doen op school of op de universiteit (door de school of de universiteit georganiseerd tijdens de middag, tijdens de studie, klas- en schooltornooien/interjarencompetities, interfacultaire competities, universitaire ploegen, op woensdagnamiddag, na de schooluren/na de lesuren)?**

- Ja → ga nu naar vraag 25
- Nee → ga nu naar vraag 29

**25. Op welke momenten kan u aan sport of beweging doen op school of op de universiteit (door de school of de universiteit georganiseerd)? U mag meerdere antwoorden aanduiden.**

- Tijdens de middag → ga nu naar vraag 26
- Tijdens de studie → ga nu naar vraag 26
- Klas- en schooltornooien → ga nu naar vraag 26
- Op woensdagnamiddag → ga nu naar vraag 26
- Na de schooluren → ga nu naar vraag 26

**26. Neemt u aan één van deze activiteiten deel?**

- Ja → ga nu naar vraag 27
- Nee → ga nu naar vraag 29

**27. Aan welke activiteiten neemt u deel? U mag meerdere antwoorden aanduiden.**

- Tijdens de middag
- Tijdens de studie
- Klas- en schooltornooien
- Op woensdagnamiddag
- Na de schooluren

**28. Hoeveel tijd besteedt u in totaal aan deze activiteit(en)?**

- Minder dan 1 uur per maand
- 1 uur per maand
- 2 uur per maand
- 3 uur per maand



- 1 uur per week
- 2 uur per week
- 3 uur per week
- 4 uur per week
- Meer dan 4 uur per week

## Vrije tijd en sport

Het is de bedoeling dat u voor de volgende vragen een normale week voor ogen houdt.

29. Tijdens een normale week (van maandag tot en met vrijdag), hoeveel tijd per dag besteedt u gemiddeld aan de VERPLAATSING in uw vrije tijd? (vb. hoe gaat u naar de sportclub, de bakker, de winkel, ...)

• **Met de fiets (in een normale week van maandag tot en met vrijdag):**

- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

• **Te voet (in een normale week van maandag tot en met vrijdag):**

- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

• **Met de auto, trein, bus of motorfiets (in een normale week van maandag tot en met vrijdag):**



- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

• **Met skateboard, skeeler, step, ... (in een normale week van maandag tot en met vrijdag):**

- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

30. Tijdens een normaal weekend (zaterdag en zondag), hoeveel tijd per dag besteedt u gemiddeld aan de VERPLAATSING in uw vrije tijd? (vb. hoe gaat u naar de sportclub, de bakker, de winkel, ...)

• **Met de fiets (in een normaal weekend: zaterdag en zondag):**

- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag



- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

• **Te voet (in een normaal weekend: zaterdag en zondag):**

- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

• **Met de auto, trein, tram, bus of motorfiets (in een normaal weekend: zaterdag en zondag):**

- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

• **Met skateboard, skeeler, step, ... (in een normaal weekend: zaterdag en zondag):**

- Geen verplaatsing op deze manier
- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag



- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

31. Gedurende een normale week (van maandag tot en met vrijdag), hoeveel uur per dag kijkt u gemiddeld televisie, video of speelt u spelletjes op de computer, playstation,... ?

- Geen
- Minder dan een half uur per dag
- Een half uur per dag
- 1 uur per dag
- 2 uur per dag
- 3 uur per dag
- 4 uur per dag
- 5 uur per dag
- 6 uur of meer per dag

32. Gedurende een normaal weekend (zaterdag en zondag), hoeveel uur per dag kijkt u gemiddeld televisie, video of speelt u spelletjes op de computer, playstation,... ?

- Geen
- Minder dan een half uur per dag
- Een half uur per dag
- 1 uur per dag
- 2 uur per dag
- 3 uur per dag
- 4 uur per dag
- 5 uur per dag
- 6 uur of meer per dag

33. Gaat u gewoonlijk uit (discotheek, fuif, café, ...) tijdens een normale week (van maandag tot en met zondag)?

- Ja → ga nu naar vraag 34
- Nee → ga nu naar vraag 36

34. Hoeveel uur gaat u gemiddeld uit (discotheek, fuif, café, ...) tijdens een normale week (maandag tot en met zondag)?

- 0 uur per week
- 1-2 uur per week
- 3-4 uur per week
- 5-6 uur per week
- 7-8 uur per week
- 9-10 uur per week
- Meer dan 10 uur per week



35. Hoeveel uur danst u dan gemiddeld tijdens het uitgaan (discotheek, fuif, café, ...) gedurende een normale week (maandag tot en met zondag)?

- 0 uur per week
- 1-2 uur per week
- 3-4 uur per week
- 5-6 uur per week
- 7-8 uur per week
- 9-10 uur per week
- Meer dan 10 uur per week

36. Beoefent u een sport?

- Ja → ga naar vraag 37
- Nee → ga naar vraag 38

37. Vul de **3 belangrijkste sporten in die u tijdens uw vrije tijd** het meest beoefent. Let op: de les L.O. en de schoolsport tellen niet mee!

U mag maximaal 3 sporten invullen. De verplaatsingen tellen niet mee.

37.1. Mijn belangrijkste sport is:  
(Vul hier enkel uw belangrijkste sport in, uw 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> belangrijkste sport kan op een van de volgende bladzijden ingevuld worden)

.....

37.2. Hoe regelmatig beoefent u deze sport?

- 1 week per jaar → ga naar vraag 37.3
- 2 weken per jaar → ga naar vraag 37.4
- 3 weken per jaar → ga naar vraag 37.5
- 4 weken per jaar → ga naar vraag 37.6
- 1 keer per maand → ga naar vraag 37.7
- 2 keer per maand → ga naar vraag 37.7
- 3 keer per maand → ga naar vraag 37.7
- 1 keer per week → ga naar vraag 37.8
- 2 keer per week → ga naar vraag 37.8
- 3 keer per week → ga naar vraag 37.8
- 4 keer per week → ga naar vraag 37.8
- 5 keer per week → ga naar vraag 37.8
- 6 keer per week → ga naar vraag 37.8
- 7 keer per week → ga naar vraag 37.8
- Meer dan 7 keer per week → ga naar vraag 37.8

37.3. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die ene week?

- Minder dan 7 uur in 1 week → ga naar vraag 37.10
- 7-14 uur in 1 week → ga naar vraag 37.10
- 15-21 uur in 1 week → ga naar vraag 37.10



- 22-28 uur in 1 week → ga naar vraag 37.10
- 29-35 uur in 1 week → ga naar vraag 37.10
- Meer dan 35 uur in 1 week → ga naar vraag 37.10

**37.4. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 2 weken?  
(Alle uren in die 2 weken optellen)**

- Minder dan 14 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.10
- 14-28 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.10
- 29-42 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.10
- 43-56 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.10
- 57-70 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.10
- Meer dan 70 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.10

**37.5. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 3 weken?  
(Alle uren in die 3 weken optellen)**

- Minder dan 21 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.10
- 21-42 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.10
- 43-63 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.10
- 64-84 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.10
- 85-105 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.10
- Meer dan 105 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.10

**37.6. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 4 weken?  
(Alle uren in die 4 weken optellen)**

- Minder dan 28 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.10
- 28-56 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.10
- 57-84 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.10
- 85-112 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.10
- 113-140 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.10
- Meer dan 140 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.10

**37.7. Hoeveel tijd (uur) besteedt u dan per maand aan deze sport?**

- Minder dan 1 uur per maand → ga naar vraag 37.9
- 1 uur per maand → ga naar vraag 37.9
- 2 uur per maand → ga naar vraag 37.9
- 3 uur per maand → ga naar vraag 37.9
- Meer dan 3 uur per maand → ga naar vraag 37.9

**37.8. Hoeveel tijd (uur) besteedt u dan per week aan deze sport?**

- Minder dan 1 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 1 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 2 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 3 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 4 uur per week → ga naar vraag 37.9



- 5 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 6 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 7 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 8 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 9 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 10 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 10-15 uur per week → ga naar vraag 37.9
- 16-20 uur per week → ga naar vraag 37.9
- Meer dan 20 uur per week → ga naar vraag 37.9

**37.9. Hoeveel maanden per jaar beoefent u deze sport? (vb. bij voetbal is er een winterstop, sommige sporten stoppen tijdens de schoolvakanties, ...)**

- 1 maand per jaar
- 2 maanden per jaar
- 3 maanden per jaar
- 4 maanden per jaar
- 5 maanden per jaar
- 6 maanden per jaar
- 7 maanden per jaar
- 8 maanden per jaar
- 9 maanden per jaar
- 10 maanden per jaar
- 11 maanden per jaar
- 12 maanden per jaar

**37.10. Doet u deze sport in een club?**

- Ja
- Nee

**37.11. Doet u mee aan competitie (= wedstrijden)?**

- Ja
- Nee

**37.12. Beoefent u een 2e sport?**

- Ja
- Nee → ga naar vraag 38



**37.13. Mijn 2e belangrijkste sport is:**  
(Vul hier enkel uw 2<sup>e</sup> belangrijkste sport in, uw 3<sup>e</sup> belangrijkste sport kan op een van de volgende bladzijden ingevuld worden)

.....

**37.14. Hoe regelmatig beoefent u deze sport?**

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| <input type="radio"/> 1 week per jaar          | → ga naar vraag 37.15 |
| <input type="radio"/> 2 weken per jaar         | → ga naar vraag 37.16 |
| <input type="radio"/> 3 weken per jaar         | → ga naar vraag 37.17 |
| <input type="radio"/> 4 weken per jaar         | → ga naar vraag 37.18 |
| <input type="radio"/> 1 keer per maand         | → ga naar vraag 37.19 |
| <input type="radio"/> 2 keer per maand         | → ga naar vraag 37.19 |
| <input type="radio"/> 3 keer per maand         | → ga naar vraag 37.19 |
| <input type="radio"/> 1 keer per week          | → ga naar vraag 37.20 |
| <input type="radio"/> 2 keer per week          | → ga naar vraag 37.20 |
| <input type="radio"/> 3 keer per week          | → ga naar vraag 37.20 |
| <input type="radio"/> 4 keer per week          | → ga naar vraag 37.20 |
| <input type="radio"/> 5 keer per week          | → ga naar vraag 37.20 |
| <input type="radio"/> 6 keer per week          | → ga naar vraag 37.20 |
| <input type="radio"/> 7 keer per week          | → ga naar vraag 37.20 |
| <input type="radio"/> Meer dan 7 keer per week | → ga naar vraag 37.20 |

**37.15. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die ene week?**

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| <input type="radio"/> Minder dan 7 uur in 1 week | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> 7-14 uur in 1 week         | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> 15-21 uur in 1 week        | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> 22-28 uur in 1 week        | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> 29-35 uur in 1 week        | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> Meer dan 35 uur in 1 week  | → ga naar vraag 37.22 |

**37.16. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 2 weken?**  
(Alle uren in die 2 weken optellen)

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| <input type="radio"/> Minder dan 14 uur in 2 weken | → ga naar vraag 37.21 |
| <input type="radio"/> 14-28 uur in 2 weken         | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> 29-42 uur in 2 weken         | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> 43-56 uur in 2 weken         | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> 57-70 uur in 2 weken         | → ga naar vraag 37.22 |
| <input type="radio"/> Meer dan 70 uur in 2 weken   | → ga naar vraag 37.22 |

**37.17. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 3 weken?**  
(Alle uren in die 3 weken optellen)



- Minder dan 21 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.22
- 21-42 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.22
- 43-63 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.22
- 64-84 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.22
- 85-105 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.22
- Meer dan 105 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.22

**37.18. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 4 weken?  
(Alle uren in die 4 weken optellen)**

- Minder dan 28 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.22
- 28-56 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.22
- 57-84 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.22
- 85-112 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.22
- 113-140 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.22
- Meer dan 140 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.22

**37.19. Hoeveel tijd (uur) besteedt u dan per maand aan deze sport?**

- Minder dan 1 uur per maand → ga naar vraag 37.21
- 1 uur per maand → ga naar vraag 37.21
- 2 uur per maand → ga naar vraag 37.21
- 3 uur per maand → ga naar vraag 37.21
- Meer dan 3 uur per maand → ga naar vraag 37.21

**37.20. Hoeveel tijd (uur) besteedt u dan per week aan deze sport?**

- Minder dan 1 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 1 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 2 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 3 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 4 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 5 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 6 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 7 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 8 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 9 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 10 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 10-15 uur per week → ga naar vraag 37.21
- 16-21 uur per week → ga naar vraag 37.21
- Meer dan 20 uur per week → ga naar vraag 37.21

**37.21. Hoeveel maanden per jaar beoefent u deze sport? (vb. bij voetbal is er een winterstop, sommige sporten stoppen tijdens de schoolvakanties, ...)**

- 1 maand per jaar → ga naar vraag 37.22
- 2 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22



- 3 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 4 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 5 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 6 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 7 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 8 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 9 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 10 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 11 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22
- 12 maanden per jaar → ga naar vraag 37.22

**37.22. Doet u deze sport in een club?**

- Ja
- Nee

**37.23. Doet u mee aan competitie (= wedstrijden)?**

- Ja
- Nee

**37.24. Beoefent u een 3e sport?**

- Ja
- Nee → ga naar vraag 38

**37.25. Mijn 3e belangrijkste sport is:**  
(Vul hier enkel uw 3<sup>e</sup> belangrijkste sport in)

.....

**37.26. Hoe regelmatig beoefent u deze sport?**

- 1 week per jaar → ga naar vraag 37.27
- 2 weken per jaar → ga naar vraag 37.28
- 3 weken per jaar → ga naar vraag 37.29
- 4 weken per jaar → ga naar vraag 37.30
- 1 keer per maand → ga naar vraag 37.31
- 2 keer per maand → ga naar vraag 37.31
- 3 keer per maand → ga naar vraag 37.31
- 1 keer per week → ga naar vraag 37.32
- 2 keer per week → ga naar vraag 37.32
- 3 keer per week → ga naar vraag 37.32
- 4 keer per week → ga naar vraag 37.32
- 5 keer per week → ga naar vraag 37.32
- 6 keer per week → ga naar vraag 37.32
- 7 keer per week → ga naar vraag 37.32



- Meer dan 7 keer per week → ga naar vraag 37.32

**37.27. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die ene week?**

- Minder dan 7 uur in 1 week → ga naar vraag 37.34  
 7-14 uur in 1 week → ga naar vraag 37.34  
 15-21 uur in 1 week → ga naar vraag 37.34  
 22-28 uur in 1 week → ga naar vraag 37.34  
 29-35 uur in 1 week → ga naar vraag 37.34  
 Meer dan 35 uur in 1 week → ga naar vraag 37.34

**37.28. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 2 weken?  
(Alle uren in die 2 weken optellen)**

- Minder dan 14 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.34  
 14-28 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.34  
 29-42 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.34  
 43-56 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.34  
 57-70 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.34  
 Meer dan 70 uur in 2 weken → ga naar vraag 37.34

**37.29. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 3 weken?  
(Alle uren in die 3 weken optellen)**

- Minder dan 21 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.34  
 21-42 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.34  
 43-63 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.34  
 64-84 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.34  
 85-105 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.34  
 Meer dan 105 uur in 3 weken → ga naar vraag 37.34

**37.30. Hoeveel tijd (uur) besteedt u aan deze sport tijdens die 4 weken?  
(Alle uren in die 4 weken optellen)**

- Minder dan 28 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.34  
 28-56 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.34  
 57-84 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.34  
 85-112 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.34  
 113-140 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.34  
 Meer dan 140 uur in 4 weken → ga naar vraag 37.34

**37.31. Hoeveel tijd (uur) besteedt u dan per maand aan deze sport?**

- Minder dan 1 uur per maand → ga naar vraag 37.33  
 1 uur per maand → ga naar vraag 37.33  
 2 uur per maand → ga naar vraag 37.33



- 3 uur per maand → ga naar vraag 37.33
- Meer dan 3 uur per maand → ga naar vraag 37.33

**37.32. Hoeveel tijd (uur) besteedt u dan per week aan deze sport?**

- Minder dan 1 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 1 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 2 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 3 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 4 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 5 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 6 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 7 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 8 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 9 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 10 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 10-15 uur per week → ga naar vraag 37.33
- 16-20 uur per week → ga naar vraag 37.33
- Meer dan 20 uur per week → ga naar vraag 37.33

**37.33. Hoeveel maanden per jaar beoefent u deze sport? (vb. bij voetbal is er een winterstop, sommige sporten stoppen tijdens de schoolvakanties, ...)**

- 1 maand per jaar → ga naar vraag 37.34
- 2 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 3 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 4 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 5 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 6 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 7 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 8 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 9 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 10 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 11 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34
- 12 maanden per jaar → ga naar vraag 37.34

**37.34. Doet u deze sport in een club?**

- Ja
- Nee

**37.35. Doet u mee aan competitie (= wedstrijden)?**

- Ja
- Nee



## HUIS- EN TUINACTIVITEITEN

38. De volgende 3 vragen hebben betrekking op de tijd die u gemiddeld per week besteedt aan lichte, matige en zware huishoudelijke taken en tuinactiviteiten.

- Tijdens een normale week, hoeveel uur per week besteedt u gemiddeld aan lichte huis- en tuinactiviteiten (koken, afwassen, vegen, strijken, bloemen water geven, ...):

- Geen
- 1-2 uur per week
- 3-5 uur per week
- 6-8 uur per week
- 9-11 uur per week
- 12-14 uur per week
- Meer dan 14 uur per week

- Tijdens een normale week, hoeveel uur per week besteedt u gemiddeld aan matige huis- en tuinactiviteiten (stofzuigen, gras afrijden, ...):

- Geen
- 1-2 uur per week
- 3-5 uur per week
- 6-8 uur per week
- 9-11 uur per week
- 12-14 uur per week
- Meer dan 14 uur per week

- Tijdens een normale week, hoeveel uur per week besteedt u gemiddeld aan zware huis- en tuinactiviteiten (schuren, spitten, ...):

- Geen
- 1-2 uur per week
- 3-5 uur per week
- 6-8 uur per week
- 9-11 uur per week
- 12-14 uur per week
- Meer dan 14 uur per week

## ETEN EN SLAPEN

39. Hoeveel minuten per dag besteedt u gemiddeld aan eten (enkel opeten), aan de dagelijkse maaltijden?

- 0-10 minuten per dag
- 11-20 minuten per dag
- 21-30 minuten per dag
- 31-40 minuten per dag
- 41-50 minuten per dag
- 51-60 minuten per dag
- 61-70 minuten per dag
- 71-80 minuten per dag



- 81-90 minuten per dag
- 91-100 minuten per dag
- 101-110 minuten per dag
- 111-120 minuten per dag
- Meer dan 120 minuten per dag

**40. Hoeveel uur per nacht slaapt u gemiddeld?**

- Minder dan 5 uur per nacht
- 5 uur per nacht
- 6 uur per nacht
- 7 uur per nacht
- 8 uur per nacht
- 9 uur per nacht
- 10 uur per nacht
- 11 uur per nacht
- 12 uur per nacht
- Meer dan 12 uur per nacht

## DETERMINANTEN

**41. Ik vind sport en fysieke activiteit (= lichaamsbeweging):**

helemaal niet leuk	niet leuk	soms leuk, soms niet leuk	leuk	zeer leuk
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>				
zeer gevaarlijk	gevaarlijk	soms gevaarlijk, soms veilig	veilig	zeer veilig
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>				
zeer slecht	slecht	soms slecht, soms goed	goed	zeer goed
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>				
zeer ongezond	ongezond	soms ongezond, soms gezond	gezond	zeer gezond
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>				
zeer dom	dom	soms dom, soms slim	slim	zeer slim
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**42. In welke mate moedigen onderstaande personen u aan om aan lichaamsbeweging te doen (sporten, fietsen, ...)?**

	Zeker niet	Niet	Nee / ja	Wel	Zeker wel
Gezinsleden / familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vrienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leerkracht sport of lichamelijke opvoeding of trainer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb geen leerkracht sport of lichamelijke opvoeding of een trainer <input type="radio"/>					

**43. Ik vind het volhouden om regelmatig fysiek actief te zijn of aan sport te doen (30 minuten tot 1 uur per dag):**

Zeer moeilijk	Moeilijk	Soms moeilijk, soms gemakkelijk	Gemakkelijk	Zeer gemakkelijk
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**44. Een voordeel van sport en fysieke activiteit voor mij is:**

	Zeker niet	Niet	Nee / ja	Wel	Zeker wel
Dat ik gewicht verlies of dat mijn lichaam mooier wordt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat mijn gezondheid of mijn conditie beter wordt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat ik met vrienden samen ben of nieuwe mensen leer kennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat ik er plezier aan beleef	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat ik competitie kan spelen en de kick van de overwinning voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat ik minder spanning, stress, verdriet of agressie voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat ik er geld aan verdien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat andere mensen naar mij opkijken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dat het een compensatie is voor het vele werk dat ik heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**45. Wat is voor u een belemmering voor het doen van voldoende sport en fysieke activiteit?**

	Zeker niet	Niet	Nee / ja	Wel	Zeker wel
Gebrek aan tijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

--	--	--	--	--

Gebrek aan doorzetting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gebrek aan interesse in sport en fysieke activiteit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onvoldoende goede gezondheid (vb. door blessure, ziekte, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Persoonlijke problemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet sportief zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het is te duur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gebrek aan sportinfrastructuur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Te grote afstand naar de sportinfrastructuur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**46. Vindt u dat u voldoende sport en/of fysieke activiteit doet?**

- Ja → ga naar vraag 46
- Nee → ga naar vraag 47

**47. Wat is voor u nu het meest van toepassing (één antwoord aanduiden)?**

- Ik vind van mezelf dat ik nu VOLDOENDE lichaamsbeweging doe, en ik doe dit **al meer dan 6 maanden**.
- Ik vind van mezelf dat ik nu VOLDOENDE lichaamsbeweging doe, en ik ben hiermee begonnen de **afgelopen maand**.

→ Einde van de vragenlijst

**48. Wat is voor u nu het meest van toepassing (één antwoord aanduiden)?**

- Ik vind van mezelf dat ik nu NIET VOLDOENDE lichaamsbeweging doe, en ik ben **wel** van plan hiermee de **volgende maand** te beginnen.
- Ik vind van mezelf dat ik nu NIET VOLDOENDE lichaamsbeweging doe, en ik ben **wel** van plan hiermee in de **komende 6 maanden** te beginnen.
- Ik vind van mezelf dat ik nu NIET VOLDOENDE lichaamsbeweging doe, en ik ben **niet** van plan hiermee in de **komende 6 maanden** te beginnen.

**Bedankt voor uw medewerking!**