

Sportparticipatie en fysieke activiteit

Werkenden/werklozen



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 kinderen hebt u? (Stiefkinderen wel in rekening nemen; overleden kinderen niet in rekening nemen)**
..... kinderen
9. **Wat is het beroep van uw partner?**
 - Ik heb geen partner (meer)
 - Arbeider
 - Bediende
 - Onderwijs
 - Kaderpersoneel
 - Zelfstandige / vrij beroep
 - Werkgever of zaakvoerder van een groot bedrijf
 - Werkloos
 - Gepensioneerd
 - Mijn partner werkt bewust niet / huisman / huisvrouw
 - Mijn partner werkt niet omwille van een handicap
 - Student(e)



10. **Wat is het hoogste diploma of de hoogste graad die u behaald heeft?**

- Geen diploma
- Buitengewoon lager onderwijs
- Lager onderwijs
- Buitengewoon secundair onderwijs
- Lager beroepssecundair onderwijs
- Lager technisch secundair onderwijs
- Lager algemeen secundair onderwijs
- Hoger beroepssecundair onderwijs
- Hoger technisch secundair onderwijs
- Hoger algemeen secundair onderwijs
- Hoger onderwijs – niet-universitair korte type
- Hoger onderwijs – niet-universitair lange type
- Universitair / post-universitair

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.

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="radio"/> 0 dagen per week | → ga naar vraag 15 |
| <input type="radio"/> 1 dag per week | → ga naar vraag 14 |
| <input type="radio"/> 2 dagen per week | → ga naar vraag 14 |
| <input type="radio"/> 3 dagen per week | → ga naar vraag 14 |
| <input type="radio"/> 4 dagen per week | → ga naar vraag 14 |
| <input type="radio"/> 5 dagen per week | → ga naar vraag 14 |
| <input type="radio"/> 6 dagen per week | → ga naar vraag 14 |
| <input type="radio"/> 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.

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="radio"/> 0 dagen per week | → ga naar vraag 17 |
| <input type="radio"/> 1 dag per week | → ga naar vraag 16 |
| <input type="radio"/> 2 dagen per week | → ga naar vraag 16 |
| <input type="radio"/> 3 dagen per week | → ga naar vraag 16 |
| <input type="radio"/> 4 dagen per week | → ga naar vraag 16 |
| <input type="radio"/> 5 dagen per week | → ga naar vraag 16 |
| <input type="radio"/> 6 dagen per week | → ga naar vraag 16 |
| <input type="radio"/> 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

HET WERK

19. Wat is uw huidige beroepsstatus?

- Ik heb een job → ga naar vraag 20
- Ik ben werkloos → ga naar vraag 31
- Ik werk bewust niet → ga naar vraag 31
- Ik werk niet omwille van een handicap → ga naar vraag 31



20. Tot welke categorie behoort uw hoofdberoep?

- Arbeider
- Bediende
- Onderwijs
- Kaderpersoneel
- Zelfstandige / vrij beroep
- Werkgever of zaakvoerder van een groot bedrijf

21. Hoeveel uur per week doet u dit beroep?

- 0-5 uur per week
- 6-10 uur per week
- 11-15 uur per week
- 16-20 uur per week
- 21-25 uur per week
- 26-30 uur per week
- 31-35 uur per week
- 36-40 uur per week
- 41-45 uur per week
- 46-50 uur per week
- 51-55 uur per week
- 56-60 uur per week
- Meer dan 60 uur per week

22. Hoeveel percent van de tijd tijdens een gemiddelde week op het werk brengt u op een van de volgende manieren door? (de som van de percentages moet 100% zijn)

- **Lichte beroepsactiviteiten:** o.a. zitten, stilstaan zonder gewichten te heffen of te dragen, strijken, koken, wassen, afstoffen, rijden met de auto, bus, ..., algemeen bureauwerk, af en toe korte afstanden stappen, ...

- 0%
- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

- **Matige beroepsactiviteiten:** o.a. lichte gewichten dragen of heffen, voortdurend stappen, schuren, stofzuigen, dweilen, tuinman, schilder, loodgieter, elektriciens, ...

- 0%
- 10%
- 20%
- 30%
- 40%



- 50%
- 60%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

- **Zware beroepsactiviteiten:** o.a. matig tot zware gewichten heffen of dragen, hout hakken of zagen, in de bouw werken, landbouwer, ...

- 0%
- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%
- 60%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

23. De volgende 3 vragen hebben betrekking op uw **VERPLAATSINGEN van en naar uw werk, zowel heen als terug**. U moet **ook** rekening houden met de verplaatsing als u **'s middags** thuis gaat eten.

23.1. Hoeveel **dagen per week** maakt u gemiddeld gebruik van de **fiets** voor de verplaatsing **van en naar uw hoofdberoep** (zowel heen als terug)?

- Geen verplaatsing op deze manier → ga naar vraag 23.3
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

23.2. **Hoelang per dag fietst u gemiddeld van en naar uw hoofdberoep** (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



23.3. Hoeveel dagen per week wandelt u gemiddeld van en naar uw hoofdberoep (zowel heen als terug)?

- Geen verplaatsing op deze manier → ga naar vraag 23.5
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

23.4. Hoelang per dag stapt u gemiddeld van en naar uw hoofdberoep (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

23.5. Hoeveel dagen per week maakt u gemiddeld gebruik van de auto, trein, tram, bus of motorfiets voor de verplaatsing van en naar uw hoofdberoep (zowel heen als terug)?

- Geen verplaatsing op deze manier → ga naar vraag 24
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

23.6. Hoelang per dag rijdt u gemiddeld van en naar uw hoofdberoep 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

24. Hebt u nog een bijberoep of combineert u uw werk met een studieprogramma?

- Ja
- Nee → ga naar vraag 29

25. Tot welke categorie behoort uw bijberoep/studieprogramma?

- Arbeider
- Bediende
- Onderwijs
- Kaderpersoneel
- Zelfstandige / vrij beroep
- Werkgever of zaakvoerder van een groot bedrijf
- Studieprogramma

26. Hoeveel uur per week doet u dit bijberoep/studieprogramma?

- 0-5 uur per week
- 6-10 uur per week
- 11-15 uur per week
- 16-20 uur per week
- 21-25 uur per week
- 26-30 uur per week
- 31-35 uur per week
- 36-40 uur per week
- 41-45 uur per week
- 46-50 uur per week
- 51-55 uur per week
- 56-60 uur per week
- Meer dan 60 uur per week

27. Hoeveel percent van de tijd tijdens een gemiddelde week op uw bijberoep/studieprogramma brengt u op een van de volgende manieren door? (de som van de percentages moet 100% zijn)

- **Lichte activiteiten:** o.a. zitten, stilstaan zonder gewichten te heffen of te dragen, strijken, koken, wassen, afstoffen, rijden met de auto, bus, ..., algemeen bureauwerk, af en toe korte afstanden stappen, ...
 - 0%
 - 10%
 - 20%
 - 30%
 - 40%
 - 50%
 - 60%
 - 60%
 - 70%
 - 80%
 - 90%
 - 100%



- **Matige activiteiten:** o.a. lichte gewichten dragen of heffen, voortdurend stappen, schuren, stofzuigen, dweilen, tuinman, schilder, loodgieter, elektricien, ...

- 0%
- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%
- 60%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

- **Zware activiteiten:** o.a. matig tot zware gewichten heffen of dragen, hout hakken of zagen, in de bouw werken, landbouwer, ...

- 0%
- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%
- 60%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

28. De volgende 3 vragen hebben betrekking op uw **VERPLAATSINGEN van en naar uw bijberoep/studieprogramma, zowel heen als terug**. U moet **ook** rekening houden met de verplaatsing als u **'s middags** thuis gaat eten.

28.1. Hoeveel **dagen per week** maakt u gemiddeld gebruik van de **fiets** voor de verplaatsing **van en naar uw bijberoep/studieprogramma (zowel heen als terug)?**

- Geen verplaatsing op deze manier → ga naar vraag 28.3
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

28.2. **Hoelang per dag fietst u gemiddeld van en naar uw bijberoep/studieprogramma (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
- Meer dan 60 minuten per dag

28.3. Hoeveel dagen per week wandelt u gemiddeld van en naar uw bijberoep/studieprogramma (zowel heen als terug)?

- Geen verplaatsing op deze manier → ga naar vraag 28.5
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

28.4. Hoelang per dag stapt u gemiddeld van en naar uw bijberoep/studieprogramma (zowel heen als terug)?

- 0-5 minuten per dag
- 6-10 minuten per dag
- 11-15 minuten per dag
- 16-20 minuten per dag
- 21-25 minuten per dag
- 26-30 minuten per dag
- Meer dan 30 minuten per dag

28.5. Hoeveel dagen per week maakt u gemiddeld gebruik van de auto, trein, tram, bus of motorfiets voor de verplaatsing van en naar uw bijberoep/studieprogramma (zowel heen als terug)?

- Geen verplaatsing op deze manier → ga naar vraag 29
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- 7 dagen per week

28.6. Hoelang per dag rijdt u gemiddeld van en naar uw bijberoep/studieprogramma 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

29. Is er de mogelijkheid om op uw werk aan sport te doen?

- Ja
- Nee → ga naar vraag 31

30. Hoeveel uur per week besteedt u aan sporten op uw werk?

- 0 uur per week
- 1 uur per week
- 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

VRIJE TIJD EN SPORT

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

31. 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
32. 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

33. 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

34. 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

35. Beoefent u een sport?

- Ja → ga naar vraag 36
- Nee → ga naar vraag 37

36. 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.

36.1. Mijn belangrijkste sport is:
(Vul hier enkel uw belangrijkste sport in, uw 2^e en 3^e belangrijkste sport kan op één van de volgende bladzijden ingevuld worden)
.....

36.2. Hoe regelmatig beoefent u deze sport?

- 1 week per jaar → ga naar vraag 36.3
- 2 weken per jaar → ga naar vraag 36.4
- 3 weken per jaar → ga naar vraag 36.5
- 4 weken per jaar → ga naar vraag 36.6
- 1 keer per maand → ga naar vraag 36.7
- 2 keer per maand → ga naar vraag 36.7
- 3 keer per maand → ga naar vraag 36.7
- 1 keer per week → ga naar vraag 36.8
- 2 keer per week → ga naar vraag 36.8
- 3 keer per week → ga naar vraag 36.8
- 4 keer per week → ga naar vraag 36.8
- 5 keer per week → ga naar vraag 36.8
- 6 keer per week → ga naar vraag 36.8
- 7 keer per week → ga naar vraag 36.8
- Meer dan 7 keer per week → ga naar vraag 36.8

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

- Minder dan 7 uur in 1 week → ga naar vraag 36.10
- 7-14 uur in 1 week → ga naar vraag 36.10
- 15-21 uur in 1 week → ga naar vraag 36.10
- 22-28 uur in 1 week → ga naar vraag 36.10
- 29-35 uur in 1 week → ga naar vraag 36.10
- Meer dan 35 uur in 1 week → ga naar vraag 36.10

36.4. 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 36.10
- 14-28 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.10
- 29-42 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.10
- 43-56 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.10
- 57-70 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.10
- Meer dan 70 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.10

36.5. 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 36.10
- 21-42 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.10
- 43-63 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.10
- 64-84 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.10
- 85-105 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.10
- Meer dan 105 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.10

36.6. 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 36.10
- 28-56 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.10
- 57-84 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.10
- 85-112 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.10
- 113-140 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.10
- Meer dan 140 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.10

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

- Minder dan 1 uur per maand → ga naar vraag 36.9
- 1 uur per maand → ga naar vraag 36.9
- 2 uur per maand → ga naar vraag 36.9
- 3 uur per maand → ga naar vraag 36.9
- Meer dan 3 uur per maand → ga naar vraag 36.9

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

- Minder dan 1 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 1 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 2 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 3 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 4 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 5 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 6 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 7 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 8 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 9 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 10 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 10-15 uur per week → ga naar vraag 36.9
- 16-20 uur per week → ga naar vraag 36.9
- Meer dan 20 uur per week → ga naar vraag 36.9

36.9. 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

36.10. Doet u deze sport in een club?

- Ja
- Nee

36.11. Doet u mee aan competitie (= wedstrijden)?



- Ja
- Nee

36.12. Beoefent u een 2e sport?

- Ja
- Nee → ga naar vraag 37

36.13. Mijn 2e belangrijkste sport is:

(Vul hier enkel uw 2^e belangrijkste sport in, uw 3^e belangrijkste sport kan op één van de volgende bladzijden ingevuld worden)

.....

36.14. Hoe regelmatig beoefent u deze sport?

- 1 week per jaar → ga naar vraag 36.15
- 2 weken per jaar → ga naar vraag 36.16
- 3 weken per jaar → ga naar vraag 36.17
- 4 weken per jaar → ga naar vraag 36.18
- 1 keer per maand → ga naar vraag 36.19
- 2 keer per maand → ga naar vraag 36.19
- 3 keer per maand → ga naar vraag 36.19
- 1 keer per week → ga naar vraag 36.20
- 2 keer per week → ga naar vraag 36.20
- 3 keer per week → ga naar vraag 36.20
- 4 keer per week → ga naar vraag 36.20
- 5 keer per week → ga naar vraag 36.20
- 6 keer per week → ga naar vraag 36.20
- 7 keer per week → ga naar vraag 36.20
- Meer dan 7 keer per week → ga naar vraag 36.20

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

- Minder dan 7 uur in 1 week → ga naar vraag 36.22
- 7-14 uur in 1 week → ga naar vraag 36.22
- 15-21 uur in 1 week → ga naar vraag 36.22
- 22-28 uur in 1 week → ga naar vraag 36.22
- 29-35 uur in 1 week → ga naar vraag 36.22
- Meer dan 35 uur in 1 week → ga naar vraag 36.22

**36.16. 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 36.22
- 14-28 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.22
- 29-42 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.22
- 43-56 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.22
- 57-70 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.22
- Meer dan 70 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.22

**36.17. 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 36.22
- 21-42 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.22



- 43-63 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.22
- 64-84 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.22
- 85-105 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.22
- Meer dan 105 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.22

**36.18. 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 36.22
- 28-56 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.22
- 57-84 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.22
- 85-112 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.22
- 113-140 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.22
- Meer dan 140 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.22

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

- Minder dan 1 uur per maand → ga naar vraag 36.21
- 1 uur per maand → ga naar vraag 36.21
- 2 uur per maand → ga naar vraag 36.21
- 3 uur per maand → ga naar vraag 36.21
- Meer dan 3 uur per maand → ga naar vraag 36.21

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

- Minder dan 1 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 1 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 2 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 3 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 4 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 5 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 6 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 7 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 8 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 9 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 10 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 10-15 uur per week → ga naar vraag 36.21
- 16-21 uur per week → ga naar vraag 36.21
- Meer dan 20 uur per week → ga naar vraag 36.21

36.21. 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
- 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

36.22. Doet u deze sport in een club?

- Ja
- Nee

36.23. Doet u mee aan competitie (= wedstrijden)?

- Ja
- Nee

36.24. Beoefent u een 3e sport?

- Ja
- Nee → ga naar vraag 37

36.25. Mijn 3e belangrijkste sport is:
(Vul hier enkel uw 3^e belangrijkste sport in)

.....

36.26. Hoe regelmatig beoefent u deze sport?

- 1 week per jaar → ga naar vraag 36.27
- 2 weken per jaar → ga naar vraag 36.28
- 3 weken per jaar → ga naar vraag 36.29
- 4 weken per jaar → ga naar vraag 36.30
- 1 keer per maand → ga naar vraag 36.31
- 2 keer per maand → ga naar vraag 36.31
- 3 keer per maand → ga naar vraag 36.31
- 1 keer per week → ga naar vraag 36.32
- 2 keer per week → ga naar vraag 36.32
- 3 keer per week → ga naar vraag 36.32
- 4 keer per week → ga naar vraag 36.32
- 5 keer per week → ga naar vraag 36.32
- 6 keer per week → ga naar vraag 36.32
- 7 keer per week → ga naar vraag 36.32
- Meer dan 7 keer per week → ga naar vraag 36.32

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

- Minder dan 7 uur in 1 week → ga naar vraag 36.34
- 7-14 uur in 1 week → ga naar vraag 36.34
- 15-21 uur in 1 week → ga naar vraag 36.34
- 22-28 uur in 1 week → ga naar vraag 36.34
- 29-35 uur in 1 week → ga naar vraag 36.34
- Meer dan 35 uur in 1 week → ga naar vraag 36.34

36.28. 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 36.34
- 14-28 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.34
- 29-42 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.34



- 43-56 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.34
- 57-70 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.34
- Meer dan 70 uur in 2 weken → ga naar vraag 36.34

**36.29. 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 36.34
- 21-42 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.34
- 43-63 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.34
- 64-84 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.34
- 85-105 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.34
- Meer dan 105 uur in 3 weken → ga naar vraag 36.34

**36.30. 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 36.34
- 28-56 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.34
- 57-84 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.34
- 85-112 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.34
- 113-140 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.34
- Meer dan 140 uur in 4 weken → ga naar vraag 36.34

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

- Minder dan 1 uur per maand → ga naar vraag 36.33
- 1 uur per maand → ga naar vraag 36.33
- 2 uur per maand → ga naar vraag 36.33
- 3 uur per maand → ga naar vraag 36.33
- Meer dan 3 uur per maand → ga naar vraag 36.33

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

- Minder dan 1 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 1 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 2 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 3 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 4 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 5 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 6 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 7 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 8 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 9 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 10 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 10-15 uur per week → ga naar vraag 36.33
- 16-20 uur per week → ga naar vraag 36.33
- Meer dan 20 uur per week → ga naar vraag 36.33

36.33. 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
- 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

36.34. Doet u deze sport in een club?

- Ja
- Nee

36.35. Doet u mee aan competitie (= wedstrijden)?

- Ja
- Nee

HUIS- EN TUINACTIVITEITEN

37. 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

38. 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

39. 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

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

- | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Helemaal niet leuk
<input type="radio"/> | Niet leuk
<input type="radio"/> | Soms leuk, soms niet leuk
<input type="radio"/> | Leuk
<input type="radio"/> | Zeer leuk
<input type="radio"/> |
| Zeer gevaarlijk
<input type="radio"/> | Gevaarlijk
<input type="radio"/> | Soms gevaarlijk, soms veilig
<input type="radio"/> | Veilig
<input type="radio"/> | Zeer veilig
<input type="radio"/> |
| Zeer slecht
<input type="radio"/> | Slecht
<input type="radio"/> | Soms slecht, soms goed
<input type="radio"/> | Goed
<input type="radio"/> | Zeer goed
<input type="radio"/> |
| Zeer ongezond
<input type="radio"/> | Ongezond
<input type="radio"/> | Soms ongezond, soms gezond
<input type="radio"/> | Gezond
<input type="radio"/> | Zeer gezond
<input type="radio"/> |



Zeer dom

Dom

Soms dom, soms slim

Slim

Zeer slim

41. 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"/>				

42. 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

43. 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"/>

44. 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"/>



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

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

46. 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

47. 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!