

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.**

- | | |
|--|--------------------|
| <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 |
|--|--------------------|



- 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^e en 3^e 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^e belangrijkste sport in, uw 3^e 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^e 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!