

## Korte vragenlijst Beweging (volwassenen)

De volgende vragen gaan over je fysieke activiteit (of lichaamsbeweging) in een gewone week.

Probeer op alle vragen te antwoorden, zelfs als je vindt dat je niet erg actief bent. Denk aan de lichaamsbeweging die je doet op het werk, in huis en in de tuin, als verplaatsingen, en in je vrije tijd als ontspanning, lichaamsbeweging en sport.

### Wandelen

1. Op hoeveel dagen tijdens in een gewone week **stap** of **wandel** je gedurende minstens 10 minuten aan één stuk?

Denk hierbij ook aan rondstappen op het werk en thuis, stappen om je van de ene plaats naar de andere te verplaatsen en elke andere vorm van wandelen (of stappen) die je doet voor recreatie, sport, oefening of vrije tijd.

geen wandelen → ga naar vraag 3

1    2    3    4    5    6    7 dagen per week (omcirkel)

I

2. Hoeveel tijd besteed je op zo een dag gewoonlijk aan **wandelen** of **stappen**?

|\_|\_| uur |\_|\_| minuten / dag

II

weet ik niet

## Matige fysieke activiteiten

3. Op hoeveel dagen tijdens een gewone week doe je activiteiten die een **matige** LICHAAMELIJKE INSPANNING vereisen zoals het dragen van lichte lasten, het fietsen in een normaal tempo, lichte sporten zoals dubbelspel bij tennis, ... ? Wandelen of stappen rekenen we niet mee bij deze activiteiten.

Matige fysieke activiteiten maken dat je **iets** sneller en dieper ademt dan normaal. Het gaat hier ALLEEN om de matige fysieke activiteiten die je gedurende minstens 10 minuten aan 1 stuk doet.

O geen matige fysieke activiteiten → ga naar vraag 5

1 2 3 4 5 6 7 dagen per week (omcirkel)

III

4. Hoeveel tijd besteed je op zo een dag gewoonlijk aan **matige** fysieke activiteiten ?

|\_|\_| uur |\_|\_| minuten / dag

IV

O weet ik niet

## Zware fysieke activiteiten

5. Op hoeveel dagen tijdens een gewone week doe je activiteiten die een **zware** lichamelijke inspanning vereisen zoals zwaar tilwerk, spitten, aerobics, joggen, sporten, ...?

Zware fysieke activiteiten maken dat je **veel** sneller en dieper ademt dan normaal. Het gaat hier ALLEEN om de zware fysieke activiteiten die je gedurende minstens 10 minuten aan 1 stuk doet.

O geen zware fysieke activiteiten → einde vragenlijst

1 2 3 4 5 6 7 dagen per week (omcirkel)

V

6. Hoeveel tijd besteed je op zo een dag gewoonlijk aan **zware** fysieke activiteiten ?

|\_|\_| uur |\_|\_| minuten / dag

VI

O weet ik niet

## Verwerking

Je beweegt voldoende wanneer:

- ✓ ...je *meer* dan 150 minuten per week hebt bewogen:

**Doe hiervoor volgende berekening (zie oranje figuren in de vragenlijst):**  
 **$(( III \times IV ) \times 2 ) + ( V \times VI ) = \dots$  minuten beweging per week**

OF

- ✓ ...je een *minimum* van 600 MET-minuten/week totale fysieke activiteit bereikt.

De gegevens zet u eerst om in 'MET-minuten'. 1 MET geeft het energieverbruik weer in rust. METs zijn dus een veelvoud van het energieverbruik in rust. Een MET-minuut wordt berekend door de MET-score van een activiteit (bv. wandelen) te vermenigvuldigen met het aantal minuten die je ingevuld hebt.

De MET-score voor Wandelen = 3.3 METs,  
voor Matige fysieke activiteiten = 4.0 METs,  
en voor Zware fysieke activiteiten = 8.0 METs.

→ Bijgevolg kan je volgende scores maken voor:

1. Wandelen MET-minuten/week =  
3.3 x wandelen minuten (I) x wandelen dagen (II)
2. Matige MET-minuten/week =  
4.0 x matig fysieke activiteit minuten (III) x matige dagen (IV)
3. Zware MET-minuten/week  
= 8.0 x zware fysieke activiteit minuten (V) x zware dagen (VI)

**Totale fysieke activiteit in MET-minuten/week**  
**= som van 1 + 2 + 3**

Bron: International Consensus Group for Physical Activity Measurement.