

## Vragenlijst lichamelijke activiteiten Jeugd

### AQuAA

---

*De vragen in deze vragenlijst gaan over je lichamelijke activiteiten van de afgelopen 7 dagen.*

*Per onderdeel word je gevraagd hoeveel dagen je in de afgelopen 7 dagen de activiteit verrichtte, hoeveel tijd je daar gemiddeld op een dag mee bezig was, en eventueel hoe inspannend deze activiteit voor je is geweest.*

*Let er wel op dat één activiteit niet twee keer wordt ingevuld.*

---

## 1. WOON – SCHOOL VERKEER

(Heen en terug)

Lopen van/naar school

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur  minuten

C. tempo

rustig  gemiddeld  stevig

Fietsen van/naar school

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur  minuten

C. tempo

rustig  gemiddeld  stevig

Openbaar vervoer,  
auto of scooter  
van/naar school

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur  minuten

Niet van toepassing

## 2. LICHAAMELIJKE ACTIVITEITEN OP SCHOOL

NB wandelen tijdens de pauze wordt in onderdeel vrije tijd gevraagd

Licht inspannende activiteit

Denk bv. aan: het volgen van lessen, afwisselend staand en zittend werk, schrijven, van klas wisselen, koffie zetten.

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur  minuten

Gemiddeld inspannende activiteit

Denk bv. aan: traplopen, lichte voorwerpen dragen, gymles, schoonmaken, krantenwijk lopen.

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur  minuten

Zwaar inspannende activiteit

Denk bv. aan: lopend werk of traplopen waarbij regelmatig zware dingen moeten worden getild, zware schooltas dragen.

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur  minuten

Ik heb de afgelopen week geen lichamelijke activiteiten op school gedaan

### 3. HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN

(In en om het huis)

Licht inspannende huishoudelijke activiteit

Denk bv. aan: koken, afwassen, bed opmaken, kamer opruimen.

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

Gemiddeld inspannende huishoudelijke activiteit

Denk bv. aan: stofzuigen, boodschappen doen, dweilen / vegen, tapijt uitkloppen.

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

Zwaar inspannende huishoudelijke activiteit

Denk bv. aan: met zware boodschappen lopen, meubels verplaatsen.

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

Ik heb de afgelopen week geen huishoudelijke activiteiten gedaan

### 4. VRIJE TIJD

NB woon-school verkeer NIET DUBBEL invullen. Actieve sporten invullen bij onderdeel 5.

Wandelen

Denk bv. aan: het lopen naar de sportclub, supermarkt, bioscoop of wandelen tijdens (lunch)pauze, hond uitlaten.

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

C. tempo  rustig  gemiddeld  stevig

Fietsen

Denk bv. aan het fietsen naar de sportclub, supermarkt of bioscoop.

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

C. tempo  rustig  gemiddeld  stevig

Tuinieren / klussen

Denk bv. aan: graven, snoeien, het gras maaien (niet elektrisch), muren schilderen, timmeren, zagen.

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

C. tempo  rustig  gemiddeld  stevig

Niet van toepassing

#### 4. VRIJE TIJD (VERVOLG)

<sup>a</sup>Items toegevoegd aan vragenlijst in 2016

##### Zittende activiteiten

<sup>b</sup>Uitzondering toegevoegd aan vragenlijst in 2016

TV kijken

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

Computeren  
Denk bv. aan: thuis internetten, een smartphone<sup>a</sup> of tablet<sup>a</sup> gebruiken, gamen (games waarbij je moet bewegen niet meetellen<sup>b</sup>)

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

Lezen

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

Andere zittende activiteiten  
Denk bv. aan: bij vrienden zitten praten, bordspelen, in de auto zitten.

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

Niet van toepassing

#### 5. ACTIEVE SPORTEN (maximaal 3 sporten opschrijven, begin met de actiefste sport)

Denk bv. aan: (straat)voetbal, aerobics, dansen, fitness en zwemmen

Sport: .....

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

C. tempo  rustig  gemiddeld  stevig

Sport: .....

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

C. tempo  rustig  gemiddeld  stevig

Sport: .....

A. aantal dagen per week  dagen

B. gemiddelde tijd per dag  uur  minuten

C. tempo  rustig  gemiddeld  stevig

Ik heb de afgelopen 7 dagen geen actieve sporten beoefend

Hoeveel dagen van de afgelopen 7 dagen ben je, alles bij elkaar opgeteld, bezig geweest met fietsen, lopen, schoonmaken of sporten?  dagen