

Simple Physical Activity Questionnaire (SIMPAQ)

Inleiding: Ik ga u vragen stellen over wat u **de voorbije 7 dagen** hebt gedaan, onder andere de tijd die u in bed hebt doorgebracht, gezeten of gelegen hebt tijdens de dag, en de tijd die u gewandeld, getraind of gesport hebt en de tijd die u besteedde aan andere activiteiten.

1A. Om hoe laat bent u de voorbije zeven dagen meestal gaan slapen?

Suggereer: tussen ___ en ___ uur?

Antwoord: _____ uur

1. Gemiddeld aantal uren in bed per dag:

1B. Om hoe laat bent u de voorbije zeven dagen meestal opgestaan?

Antwoord: _____ uur

2A. Er blijven zo ongeveer ___ uren per dag over die u niet in bed doorbrengt. Hoeveel van deze ___ uren hebt u gezeten of gelegen, zoals tijdens het eten, lezen, tv kijken of het gebruik van elektronische toestellen? *Suggereer: bv. zitten op het werk, tijdens vervoer, vrije tijd of thuis*

Antwoord: _____ uren _____ minuten/dag

2A. Gemiddeld aantal uren sedentair per dag:

2B. Hoeveel van deze tijd besteedde u aan dutten?

Antwoord: _____ uren _____ minuten /dag

2B. Gemiddeld aantal uren dutten per dag:

3. Er blijven nog ongeveer ___ uren per dag over voor andere activiteiten. Op welke van de 7 voorbije dagen hebt u gewandeld als lichaamsbeweging, als ontspanning of om ergens heen te gaan? Hoeveel minuten hebt u op deze dagen doorgaans gewandeld?

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| | | | | | | |

4A. Denk nu aan eender welke fysieke activiteit die u doet als training of sport, zoals joggen, lopen, zwemmen, fietsen, fitnessen, yoga, _____ **[vb. 1]** of _____ **[vb. 2]** **(zie handleiding)**. Op welke dagen van de voorbije week hebt u een van deze activiteiten of gelijkaardige activiteiten gedaan?

4B. Welke activiteiten hebt u uitgeoefend en hoeveel tijd besteedde u elke dag aan iedere activiteit?

| | Activiteit en intensiteit (0-10) | Aantal sessies | Minuten | Totaal |
|-----------|--|----------------|---------|--------|
| Vb. | weerstandstraining (5/10); tennis (9/10) | 1 ; 1 | 15; 50 | 65 |
| Maandag | | | | |
| Dinsdag | | | | |
| Woensdag | | | | |
| Donderdag | | | | |
| Vrijdag | | | | |
| Zaterdag | | | | |
| Zondag | | | | |
| | Totaal | | | |

5. Denk nu aan eender welke andere fysieke activiteit die u deed als onderdeel van uw werk, of activiteiten die u deed terwijl u thuis was, zoals tuinieren of huishoudelijke taken. Hoeveel minuten besteedde u op de meeste dagen aan deze activiteiten?

Suggereer: wandelen en trainen of sporten horen hier niet bij.

Antwoord: _____ minuten /dag