

Pace vragenlijst

‘Physician-based Assessment and Counseling for Exercise’

Dit formulier bepaalt uw lichamelijke activiteiten niveau. Lees dit formulier door en kies de zin die het beste aansluit bij uw huidige activiteiten niveau of uw interesse in lichamelijke activiteiten. De activiteiten die u voor uw werk uitvoert, worden uitgesloten.

Voorbeelden van intensieve sport:

- joggen
- hardlopen
- wielrennen
- aerobics
- baantjes zwemmen
- tennis enkelspel

Voorbeelden van matig intensieve sport:

- wandelen
- fietsen
- tuinieren
- tennis dubbelspel
- dansen
- werk rond het huis

Huidige activiteiten niveau:

1. Op dit moment sport of wandel ik niet regelmatig en ik ben ook niet van plan hier mee te beginnen.
2. Ik sport of wandel niet regelmatig, maar ik ben wel van plan hier mee te beginnen.
3. Gedurende de laatste maand probeer ik af en toe te sporten of te wandelen.
4. Ik heb meer dan een maand af en toe gesport of gewandeld.
5. Ik sport minder dan 2 uur per week matig intensief.
6. De laatste 1 tot 6 maanden heb ik vaker dan 3 keer per week (of meer dan 2 uur per week) matig intensief gesport.
7. Ik heb meer dan 7 maanden vaker dan 3 keer per week (of meer dan 2 uur per week) matig intensief gesport.
8. Ik heb de afgelopen 1 tot 6 maanden 1 tot 3 keer per week intensief gesport.
9. Ik heb de afgelopen 7 tot 12 maanden 1 tot 3 keer per week intensief gesport.
10. Ik heb meer dan 12 maanden 1 tot 3 keer per week intensief gesport.
11. Ik sport meer dan 3 keer per week intensief.