

# Vragenlijst fysieke activiteit

## Vragenlijst fysieke activiteit<sup>1</sup>

(A) 'Hoeveel keer per week voert u gewoonlijk gedurende 20 minuten een fysiek zware activiteit uit die u doet zweten, puffen of hijgen? (bijvoorbeeld joggen, heffen van zware lasten, graven, aerobics of snel fietsen)'

- 3 keer per week
- 1 tot 2 keer per week
- niet

Score:

- 4
- 2
- 0

(B) 'Hoeveel keer per week voert u gewoonlijk gedurende 30 minuten een matig-intense fysieke activiteit uit die uw hartslag verhoogt of uw ademhaling versnelt? (bijvoorbeeld gras maaien, heffen van lichte voorwerpen, rustig fietsen, dubbelspel in het tennis)'

- 5 keer per week
- 3 tot 4 keer per week
- 1 tot 2 keer per week
- niet

Score:

- 4
- 2
- 1
- 0

Totaalscore A + score B: \_\_\_\_\_

Score  $\geq 4$  = 'Voldoende' actief (moedig de patiënt aan om vol te houden)

Score 0 tot 3 = 'Orvoldoende' actief (moedig de patiënt aan om meer te doen)

1 Marshall AL, Smith B, Bauman AE, Kaur S. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors. Br J Sports Med 2005;39:294-7.

