

Vragenlijst nulmeting/ behoefte onderzoek Bewegen

Beste collega,

Voldoende bewegen is belangrijk voor onze gezondheid. Door voldoende te bewegen voel je je fit en kun je goed presteren. Voldoende bewegen verlaagt ook het risico op het krijgen van chronische ziekten zoals hart-en vaatziekten, suikerziekte en zelfs op sommige vormen van kanker.

Wij, als Concern voor Werk, willen graag meer inzicht krijgen in wat wij op het gebied van bewegen voor onze mensen kunnen betekenen. Daarom willen we je wat vragen voorleggen om er achter te komen wat jouw wensen en ideeën zijn over voldoende bewegen.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Elk eerlijk antwoord is een goed antwoord. Het invullen van de vragenlijst is strikt persoonlijk en de uitkomsten worden anoniem verwerkt.

Alvast vriendelijk bedankt voor je medewerking namens de werkgroep.

< naam werkgroep >

Vragenlijst

1. Vind je (voldoende) bewegen belangrijk?



ja



soms



nee

Voldoende bewegen is gevarieerd bewegen gedurende de hele dag, zoals (stevig) lopen, fietsen, tuinieren, dansen, stofzuigen!

2. Wat vind je van je eigen lichamelijke gezondheid? Geef jezelf een rapportcijfer.

Ik geef mezelf een:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

3. Ik ga lopend/met de fiets naar het werk.



ja



soms



nee

4. Ik beweeg elke dag wel 30 minuten. Dan bedoelen we 30 minuten stevig doorlopen, fietsen, tuinieren, dansen, sporten.



ja



soms



nee

5. Ik beweeg elke dag wel 20 minuten intensief, waarbij ik bezweet raak. Dan bedoelen we 20 minuten voetbalwedstrijd spelen, dansen, spinning, hardlopen.



ja



soms



nee

6. Ik eet 2 x per week een visje



ja



soms



nee

7. Vind je dat je voldoende kunt bewegen op je werk?



ja



een beetje



nee

8. Wil je dat Concern voor Werk je helpt bij het voldoende bewegen?



ja



een beetje



nee

9. Beweeg je te weinig? Ben je te zwaar?



ja



een beetje



nee

10. Wil je dat < naam bedrijf> je helpt bij een gezonder gewicht?



ja



een beetje



nee

11. Mogelijk gaan wij programma's rondom bewegen aanbieden, wat zou jij leuk vinden?

- Luchtwandelen
- Dansen
- Fitness
- Hardlopen
- Spinning
- Tafeltennis (op het werk)
- Voetballen
- Wielrennen
- Zwemmen
- Anders, namelijk

<onderwerpen invoegen>



ja



een beetje



nee

Wat is je geboortjaar? 19.....

Wat is je geslacht?

Man/Vrouw

(onderstreep wat van toepassing is)

Je kunt de vragenlijst inleveren bij < naam >, voor < datum>.

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst!

