

Voorbeeld-vragenlijsten procesevaluatie sport- en beweegproject

In dit document staan voorbeeld-vragenlijsten voor de procesevaluatie van een sport- en beweegproject. Een procesevaluatie laat zien hoe het project is verlopen en richt zich op het bereik van het project, de ervaringen van deelnemers, - en ervaringen met de praktische uitvoering. Zo krijg je inzicht in wat goed gaat en waar nog kansen voor verbetering liggen. Idealiter voer je een procesevaluatie uit bij zowel de deelnemers van het sport- en beweegproject als bij de uitvoerders, zoals de trainers en de projectleider. Evalueer als dat mogelijk is op verschillende momenten: voor de start, na afloop en eventueel ook tussentijds.

Vragenlijsten voor deelnemers

- [Startvragenlijst voor deelnemers](#): geeft inzicht in de achtergrond, motivatie en beginsituatie van deelnemers.
- [Vragenlijst na afloop voor deelnemers](#): brengt in kaart hoe deelnemers de activiteit hebben ervaren en wat nog beter kan. Deze vragenlijst kan ook tussentijds ingezet worden om de voortgang te monitoren.
- [Activiteitenvragenlijst voor deelnemers](#): geeft inzicht in de tevredenheid van de deelnemers over een specifieke activiteit. Kies wel zorgvuldig welke activiteiten je evalueert, zodat deelnemers niet overvraagd worden.

Vragenlijsten voor uitvoerders

- [Vragenlijst voor trainers](#): maakt duidelijk hoe trainers het verloop van het project inschatten, wat goed werkt en wat beter kan. Deze vragenlijst kan zowel achteraf als tussentijds ingezet worden om de voortgang te monitoren.
- [Vragenlijst voor projectleiders](#): geeft een totaalbeeld van het project. Wat is er bereikt, hoe is de samenwerking verlopen, hoe gaat het verder, en wat zijn leerpunten voor de toekomst? Deze vragenlijst kan zowel achteraf als tussentijds ingezet worden om de voortgang te monitoren.
- [Activiteitenvragenlijst voor trainers](#): geeft inzicht in het aantal deelnemers van een specifieke activiteit en de ervaringen van de trainer.

De voorbeeld-vragenlijsten bieden inspiratie en kun je zelf aanpassen aan jouw context of doelgroep. De vragenlijsten zijn niet geschikt voor het meten van effecten.

Kenniscentrum Sport & Beweging heeft deze vragenlijsten in samenwerking met het Mulier Instituut en in opdracht van ZonMw ontwikkeld. Ze waren onderdeel van een evaluatietool (MEIVO).

Voorbeeld vragenlijsten voor deelnemers

Startvragenlijst voor deelnemers

1. Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw
- Anders

2. Wat is je leeftijd?

3. Wat is je lengte?

4. Wat is je gewicht?

5. Wat is je hoogst afgeronde opleiding?

- Basisonderwijs (ook speciaal onderwijs)
- Praktijkonderwijs
- Vmbo
- Havo
- Vwo (atheneum/gymnasium)
- Mbo
- Hbo
- Universitaire opleiding
- Geen opleiding
- Andere opleiding, namelijk...
- Weet ik niet

6. Hoe gezond ben je?

- Heel gezond
- Gezond
- Gaat wel
- Niet gezond
- Helemaal niet gezond
- Zeg ik liever niet

7. Hoe heb je over deze activiteit gehoord?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Advertentie, folder, poster
- Google, website of nieuwsbrief
- Facebook, Instagram, Youtube of andere sociale media
- Familie, vriend(in) of bekende
- Via de fysiotherapeut, huisarts of andere zorgprofessional

- In de wachtkamer van de fysiotherapeut, huisarts of andere professional
- Tijdens mijn opleiding/studie
- Op het werk
- In het buurthuis
- Bij de sportvereniging of sportschool
- Andere manier, namelijk...

8. Waarom doe je mee?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik wil me fitter voelen
- Ik wil me gezonder voelen
- Ik wil kijken of ik deze activiteit leuk vind
- Ik wil beter worden in deze sport
- Ik wil afvallen
- Ik wil er mooier uitzien
- Ik wil meer zelfvertrouwen hebben
- Voor de gezelligheid en om plezier te hebben
- Ik wil nieuwe mensen ontmoeten
- Mensen die ik ken doen ook mee (bijvoorbeeld vriend(in), familielid)
- Ik wil me ontspannen
- Ik wil wedstrijden doen
- Het is het advies van een fysiotherapeut, huisarts of andere zorgprofessional
- Het is het advies van de buurtsportcoach
- Het is advies van familie, vriend(in) of bekende
- Andere reden, namelijk...
- Weet ik niet

9. Hoe vaak per week sport je?

Bijvoorbeeld: hardlopen, zwemmen, mountainbiken, voetballen, fitness, dansen.

- 0 keer per week
- Minder dan 1 keer per week
- 1 of 2 keer per week
- 3 keer per week of meer

10. Misschien sport je niet, maar beweeg je wel buiten. Hoe vaak doe je dat?

Bijvoorbeeld: wandelen, fietsen of nordic walking.

- 0 keer per week
- Minder dan 1 keer per week
- 1 of 2 keer per week
- 3 keer per week of meer

11. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Ik vind sporten en bewegen belangrijk.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

12. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Ik heb plezier in sporten en bewegen.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

13. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Ik heb zelfvertrouwen als ik sport of beweeg.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

14. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Ik vind sporten en bewegen makkelijk.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

(Einde vragenlijst)

15. Waarom vind je sporten en bewegen niet zo makkelijk?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik heb blessures
- Ik ben niet gezond
- Ik heb een beperking
- Ik heb niet veel geld
- Ik heb weinig tijd of ik doe liever andere dingen
- Ik vind sport en bewegen niet leuk
- Ik krijg weinig steun vanuit familie of vrienden
- Er zijn geen leuke sport- of beweegactiviteiten in de buurt
- Ik heb niemand om samen mee te sporten

- Ik weet niet wat ik moet doen
- Andere reden, namelijk...

Vragenlijst na afloop voor deelnemers

1. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De activiteiten zijn leuk om te doen.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

2. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De activiteiten passen goed bij mij.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

3. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De activiteiten leren mij nieuwe dingen.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

4. Welk rapportcijfer geef je de activiteiten?

Geef een cijfer tussen de 1 en 10.

Beantwoord de volgende vraag alleen als je bij vraag 4 een cijfer onder de 10 hebt gegeven.

5. Wat kunnen we verbeteren, zodat we de volgende keer een hoger cijfer van je krijgen?

6. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De trainer geeft mij genoeg aandacht.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

7. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De trainer helpt mij om te bewegen.

- Helemaal mee oneens

- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

8. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De trainer luistert goed naar me, of ik iets wil of niet wil.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

9. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De trainer kijkt goed of ik iets kan of niet kan.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

10. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: De trainer zorgt voor een veilige sfeer in de groep.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

11. Welk rapportcijfer geef je de trainer?

Geef een cijfer tussen de 1 en 10.

Beantwoord de volgende vraag alleen als je bij vraag 11 een cijfer onder de 10 hebt gegeven.

12. Wat kan de trainer verbeteren, zodat hij/zij de volgende keer een hoger cijfer van je krijgt?

13. Hoe vind je het sporten met de andere deelnemers?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik sport liever alleen
- Ik voel me ongemakkelijk als ik met andere mensen sport
- Ik durf minder in het bijzijn van andere mensen
- Ik vind het leuk/gezellig om met andere mensen te sporten
- Ik ben gemotiveerder als ik met andere mensen sport
- Andere reden, namelijk...

- Niet van toepassing, ik sport niet met andere deelnemers

14. Hoe vaak per week sport je?

Bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen, mountainbiken, voetballen, fitness en dansen.

- 0 keer per week
 Minder dan 1 keer per week
 1 of 2 keer per week
 3 keer per week of meer

15. Misschien sport je niet, maar beweeg je wel buiten. Hoe vaak doe je dat?

Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of Nordic walking.

- 0 keer per week
 Minder dan 1 keer per week
 1 of 2 keer per week
 3 keer per week of meer

16. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Door deelname aan deze activiteiten begrijp ik meer waarom sporten en bewegen belangrijk is.

- Helemaal mee oneens
 Mee oneens
 Niet mee oneens, niet mee eens
 Mee eens
 Helemaal mee eens

17. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Door deelname aan deze activiteiten heb ik meer plezier in sporten en bewegen.

- Helemaal mee oneens
 Mee oneens
 Niet mee oneens, niet mee eens
 Mee eens
 Helemaal mee eens

18. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Door deelname aan deze activiteiten heb ik meer zelfvertrouwen bij het sporten en bewegen.

- Helemaal mee oneens
 Mee oneens
 Niet mee oneens, niet mee eens
 Mee eens
 Helemaal mee eens

19. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Door deelname aan deze activiteiten ben ik buiten deze activiteiten om meer gaan sporten en bewegen.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

20. Blijf je sporten of bewegen?

- Ja, ik blijf hier sporten of bewegen (Einde vragenlijst)
- Ja, ik ga ergens anders sporten of bewegen (Einde vragenlijst)
- Nee, ik stop
- Weet ik nog niet (Einde vragenlijst)

21. Waarom wil je stoppen met sporten en bewegen?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik vind sporten en bewegen niet leuk
- Ik ben geblesseerd
- Ik ben niet gezond
- Ik heb een beperking
- Deze sport- en beweegactiviteiten stoppen
- Ik wil iets anders doen dan sporten en bewegen
- Mijn vrienden of vriendinnen zijn gestopt
- Het is te duur
- Andere reden, namelijk...

Activiteitenvragenlijst voor deelnemers

1. Hoe leuk vond je de activiteit?

- Helemaal niet leuk
- Niet zo leuk
- Gaat wel
- Leuk
- Erg leuk

2. Hoe goed deed de trainer het?

- Zeer slecht
- Slecht
- Redelijk
- Goed
- Zeer goed

3. Kom je de volgende keer weer?

- Ja (Ga naar vraag 5)
- Nee (Ga naar vraag 4)
- Weet ik niet (Ga naar vraag 5)

4. Waarom kom je de volgende keer niet meer?

5. Kan je nog iets over vertellen over de activiteit?

Voorbeeld vragenlijsten voor uitvoerders

Vragenlijst voor trainers

- 1. Is het project goed gegaan?**
 - Het project ging goed (Ga naar vraag 2)
 - Het project ging (soms) niet goed (Ga naar vraag 3)
- 2. Wat maakt dat het project goed is gegaan?** (Ga naar vraag 4)
- 3. Wat maakt dat het project (soms) niet goed is gegaan?**
- 4. In hoeverre is de beoogde doelgroep bereikt?**
 - (Bijna) alle deelnemers behoren tot de beoogde doelgroep
 - Ongeveer de helft van de deelnemers behoort tot de beoogde doelgroep
 - Minder dan de helft van de deelnemers behoort tot de beoogde doelgroep
 - We hebben de beoogde doelgroep niet tot weinig weten te bereiken
- 5. Hoe kan de uitvoering verbeterd worden?**
- 6. Hoe tevreden ben je over de handleiding, het protocol en/of het stappenplan voor uitvoering?**
 - Zeer ontevreden
 - Ontevreden
 - Niet ontevreden, niet tevreden
 - Tevreden
 - Zeer tevreden
- 7. Hoe tevreden ben je over de video's of ander beeldmateriaal?**
 - Zeer ontevreden
 - Ontevreden
 - Niet ontevreden, niet tevreden
 - Tevreden
 - Zeer tevreden
- 8. Hoe tevreden ben je over de opleiding voor nieuwe trainers?**
 - Zeer ontevreden
 - Ontevreden
 - Niet ontevreden, niet tevreden
 - Tevreden
 - Zeer tevreden
- 9. Hoe tevreden ben je over de website met informatie?**
 - Zeer ontevreden
 - Ontevreden
 - Niet ontevreden, niet tevreden
 - Tevreden

- Zeer tevreden
- 10. Hoe tevreden ben je over de voorbeelddocumenten (bijvoorbeeld brief of e-mail, advertentietekst, vragenlijst etc.)?**
- Zeer ontevreden
 Ontevreden
 Niet ontevreden, niet tevreden
 Tevreden
 Zeer tevreden
- 11. Hoe tevreden ben je over de flyers, folders, of posters?**
- Zeer ontevreden
 Ontevreden
 Niet ontevreden, niet tevreden
 Tevreden
 Zeer tevreden
- 12. Hoe tevreden ben je over het sport- of spelmateriaal?**
- Zeer ontevreden
 Ontevreden
 Niet ontevreden, niet tevreden
 Tevreden
 Zeer tevreden
- 13. Welk rapportcijfer zou je dit project geven?**
Geef een cijfer tussen de 1 en 10.
- Beantwoord de volgende vraag alleen als je bij vraag 13 een cijfer onder de 10 hebt gegeven.
- 14. Wat is er volgens jou nodig om hier een hoger cijfer van te maken?**
- 15. Vonden de activiteiten plaats in een groep?**
- Ja
 Nee (Einde vragenlijst)
- 16. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Er heerst een veilige sfeer in de groep.**
- Helemaal mee oneens
 Mee oneens
 Niet mee oneens, niet mee eens
 Mee eens
 Helemaal mee eens
- 17. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Er heerst een vertrouwde sfeer in de groep.**
- Helemaal mee oneens
 Mee oneens
 Niet mee oneens, niet mee eens
 Mee eens
 Helemaal mee eens

18. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stelling: Deelnemers ervaren steun van elkaar bij het sporten en bewegen.

- Helemaal mee oneens
- Mee oneens
- Niet mee oneens, niet mee eens
- Mee eens
- Helemaal mee eens

Vragenlijst voor projectleiders

1. **Hoeveel unieke deelnemers zijn er bereikt met dit project?**
2. **Is het project goed gegaan?**
 - Het project ging goed (Ga naar vraag 3)
 - Het project ging (soms) niet goed (Ga naar vraag 4)
3. **Wat maakt dat het project goed is gegaan?** (Ga naar vraag 5)
4. **Wat maakt dat het project (soms) niet goed is gegaan?**
5. **In hoeverre is de beoogde doelgroep bereikt?**
 - Bijna alle deelnemers behoren tot de beoogde doelgroep
 - Ongeveer de helft van de deelnemers behoort tot de beoogde doelgroep
 - Minder dan de helft van de deelnemers behoort tot de beoogde doelgroep
 - We hebben de beoogde doelgroep niet tot weinig weten te bereiken
6. **Hoe kan de uitvoering verbeterd worden?**
7. **Welk rapportcijfer zou je dit project geven?**
Geef een cijfer tussen de 1 en 10.

Beantwoord de volgende vraag alleen als je bij vraag 7 een cijfer onder de 10 hebt gegeven.

8. **Wat is er volgens jou nodig om hier een hoger cijfer van te maken?**
9. **Met wie hebben jullie samengewerkt?**
Kruis alle organisaties of personen aan waarmee jullie in het project hebben samengewerkt.
 - We werken niet samen met anderen (Ga naar vraag 13)
 - Bedrijfsleven
 - Buurt- of wijkorganisatie
 - Buurtsportcoach of combinatiefunctionaris
 - Commerciële sport- en beweegaanbieder
 - Fysiotherapeut
 - Gemeente
 - GGD
 - GGZ
 - Huisarts
 - Instelling voor gehandicaptenzorg
 - Instelling voor jeugdzorg
 - Instelling voor kunst en cultuur
 - Instelling voor ouderenzorg
 - Jeugdorganisatie
 - JOGG
 - Kinderdagverblijf of naschoolse en buitenschoolse kinderopvang
 - Leefstijladviseur

- Onderwijs
- Ouderenorganisatie
- Patiëntenorganisatie
- Peuterspeelzaal
- Psycholoog of psychiater
- Revalidatiecentrum
- Sportbedrijf
- Sportvereniging
- Voedingsdeskundige of diëtist
- Vluchtelingenorganisatie
- Welzijnsorganisatie
- Zorgorganisatie
- Andere samenwerkingspartner, namelijk...

10. Hoe is de samenwerking verlopen?

- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht
- Zeer slecht

11. Kun je dit toelichten?

12. Wat zijn punten om op te letten bij (het voortzetten van) de samenwerking met andere partijen?

13. Gaan jullie door met het project?

- Ja, met alles (Ga naar vraag 14)
- Ja, met een deel (Ga naar vraag 14)
- Nee, het project gaat stoppen (Ga naar vraag 17)
- Weet ik (nog) niet (Ga naar vraag 18)

14. Welke punten zijn belangrijk voor het vervolg van het project?

15. Wie gaat het project (in de toekomst) financieren?

- Niemand, we werken met vrijwilligers
- Onze organisatie
- Deelnemers betalen een eigen bijdrage of lidmaatschapsgeld
- De gemeente
- Financiële bijdrage en/of uren van partners
- We hebben sponsors
- De zorgverzekeraar betaalt (een deel)
- Andere financiers, namelijk...

16. Wat zijn punten om op te letten bij de financiering? (Ga naar vraag 18)

17. Wat kan ervoor zorgen dat het project wel voortgezet kan worden?

18. Hoe bewaren jullie je kennis en ervaringen met het project?

- We werken zo lang mogelijk met dezelfde mensen

- We maken een handleiding, protocol en/of stappenplan voor de uitvoering
- Opleiding voor nieuwe trainers
- Video-opnamen of ander beeldmateriaal
- Website met informatie
- Een artikel
- Voorbeelddocumenten (bijvoorbeeld brief, e-mail, advertentietekst, vragenlijst etc.)
- Een andere manier om kennis en ervaringen vast te leggen, namelijk...
- Is nog niet over nagedacht
- We leggen niks vast

19. Wegen de gemaakte kosten op tegen de opbrengsten van het project?

- Ja
- Nee
- Weet ik (nog) niet

20. Kun je dit toelichten?

Activiteitenvragenlijst voor trainers

- 1. Hoe tevreden ben je nu over de activiteit?**
 - Helemaal niet tevreden
 - Niet zo tevreden
 - Niet ontevreden, niet tevreden
 - Tevreden
 - Zeer tevreden
- 2. Hoeveel deelnemers waren er?**
- 3. Heb je alles kunnen doen wat je wilde doen?**
 - Ja (Ga door naar vraag 5)
 - Nee (Ga door naar vraag 4)
- 4. Waarom heb je niet alle geplande onderdelen aan bod laten komen?**
- 5. Heb je nog (andere) opmerkingen over de activiteit?**
- 6. Zijn er deelnemers helemaal gestopt?**
 - Ja
 - Nee (Einde vragenlijst)
- 7. Wat is de reden dat er deelnemers helemaal zijn gestopt?**
 - Kreeg een blessure
 - Was ziek
 - Heeft een beperking
 - Te weinig geld
 - Gebrek aan tijd of doet liever andere dingen
 - Vindt sporten of bewegen niet leuk
 - Vindt de activiteiten niet leuk
 - Zijn of haar vrienden/vriendinnen zijn ook gestopt
 - Geen steun vanuit familie of vrienden/vriendinnen
 - Heeft een conflict gekregen met andere deelnemers
 - Heeft een conflict gekregen met mij
 - Is een andere sport- of beweegactiviteit gaan doen
 - Andere reden, namelijk...