



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
*Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport*

## **Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter** van vragenlijst tot cijfer

RIVM-briefrapport 2019-0237  
W. Wendel-Vos et al.





Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
*Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport*

## **Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter** van vragenlijst tot cijfer

RIVM-briefrapport 2019-0237  
W. Wendel-Vos et al.

## Colofon

© RIVM 2020

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

DOI 10.21945/RIVM-2019-0237

W. Wendel-Vos (auteur), RIVM  
S. van den Berg (auteur), RIVM  
M. Duijvestijn (auteur), RIVM  
E. de Hollander (auteur), RIVM

### Contact:

Wanda Wendel-Vos  
Levensloop & Gezondheid  
wanda.vos@rivm.nl

Dit onderzoek werd verricht in opdracht van Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Milieu / Directie Sport, in het kader van kennisvraag 'Basistaken Sport en Bewegen' (V\030011)

Dit is een uitgave van:  
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**  
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
Nederland  
www.rivm.nl

## Publiekssamenvatting

### **Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter**

Van vragenlijst tot cijfer

Het RIVM heeft een methode ontwikkeld om op een standaard manier te berekenen hoeveel mensen in Nederland voldoen aan de nieuwe Beweegrichtlijnen. Met deze methode kan ook berekend worden hoeveel mensen minimaal een keer per week sporten. Het ministerie van VWS gebruikt deze cijfers voor hun beleid over sport en bewegen.

De methode is bedoeld voor onderzoekers. Door de standaardberekening kunnen zij hun resultaten beter onderling vergelijken. De methode is te downloaden via [www.sportenbewegenincijfers.nl/methode](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/methode). Het RIVM heeft de methode ontwikkeld naar aanleiding van de Beweegrichtlijnen die de Gezondheidsraad in augustus 2017 uitgaf. De Beweegrichtlijnen vervangen de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)', 'fitnorm' en 'combinorm', die tot dan toe golden.

Voor de berekening worden de antwoorden gebruikt van een vragenlijst over bewegen, de zogeheten SQUASH-vragenlijst. Mensen geven daarin aan hoeveel dagen per week ze besteden aan wandelen en fietsen naar hun werk of school en aan de activiteiten die ze daar doen. Dat geldt ook voor activiteiten in het huishouden en in de vrije tijd, zoals wandelen, fietsen, buitenspelen en sport. Daarnaast geven ze aan hoeveel tijd per dag ze aan een activiteit besteden.

Op basis van deze gegevens berekent het RIVM hoeveel tijd mensen per week bewegen en sporten. Ten slotte wordt berekend welk percentage van de bevolking volgens de richtlijnen beweegt of wekelijks sport.

Bewegen is belangrijk voor een goede gezondheid. Iemand voldoet aan de Beweegrichtlijnen door elke week genoeg 'matig of zwaar intensieve' activiteiten te doen, zoals stevig wandelen, trampoline springen of voetballen. Ook zijn hiervoor voldoende spier- en botversterkende activiteiten nodig, zoals krachttrainingen, fietsen of zwemmen. In 2018 voldeed 47 procent van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijn, 53 procent deed wekelijks aan sport.

Kernwoorden: beweegrichtlijnen, wekelijkse sporter, SQUASH, kernindicatoren



## Synopsis

### **Physical Activity Guidelines and Weekly Sport Participation**

From questionnaire to figures

The National Institute for Public Health and the Environment (RIVM) has developed a standard method for calculating the percentage of people in the Netherlands that meet the new Physical Activity Guidelines; the method can also be used to calculate the percentage of people that engage in sports at least once a week. The Ministry of Health, Welfare and Sport uses these numbers for its policy on sports and physical activity.

The method is intended for researchers. Using this standard method of calculation ensures that their results are more comparable. The method can be downloaded via [www.sportenbewegenincijfers.nl/methode](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/methode). RIVM has developed the method in response to the Physical Activity Guidelines published by the Health Council of the Netherlands in August 2017. These physical activity guidelines replaced the 'Dutch physical activity norm (NNGB)', 'fitnorm' and 'combinorm', which applied up until then.

The calculation is based on answers to a questionnaire on physical activity, known as the SQUASH questionnaire. In the questionnaire, people indicate how many days a week they walk or cycle to their work or school and the activities they carry out at work or school. They also indicate their household chores and recreational activities, such as walking, cycling, playing outside and sports, along with how much time they spend on each activity per day.

Based on this data, RIVM calculates how long and how frequently people are physically active and engage in sports. Finally, a calculation is made of the percentage of the population that is physically active in accordance with the guidelines or engages in sports on a weekly basis.

Physical activity is important for good health. A person meets the Physical Activity Guidelines by accumulating sufficient amounts of 'moderate intensive' or 'vigorous intensive' activities every week; these might comprise brisk walking, trampoline jumping or playing football. In addition, to meet the guidelines a person should perform sufficient amounts of muscle and bone strengthening activities such as weight training, cycling or swimming. In 2018, 47% of the Dutch population of 4 years and older met the physical activity guidelines and 53% engaged in sports every week.

Keywords: physical activity guidelines, weekly sport participation, SQUASH, key indicators





## Inhoudsopgave

### **Samenvatting — 9**

#### **1 Inleiding — 11**

#### **2 De vragenlijst — 13**

2.1 Algemeen — 13

2.2 Aanvullende informatie voor berekening Beweegrichtlijnen — 14

2.3 Indeling sporten — 14

#### **3 Van vragenlijst tot cijfer — 17**

3.1 Algemeen — 17

3.2 De voorbereiding (deel 1) — 18

3.3 Berekenen van de indicatoren (deel 2) — 24

### **Bijlage 1: De Beweegrichtlijnen, de NNGB en Combinorm — 35**

### **Bijlage 2: De vragenlijst — 38**

### **Bijlage 3: Codeerstructuur sporten — 44**

### **Bijlage 4: Intensiteit, spier/botversterking en balans — 51**



## Samenvatting

Dit briefrapport beschrijft de door het RIVM ontwikkelde methodiek om het voldoen aan de Beweegrichtlijnen en het percentage wekelijkse sporters te kunnen berekenen op basis van de vragenlijst die in de landelijke monitoringstudies wordt gebruikt. Deze methodiek kan worden toegepast in elk ander onderzoek waarin dezelfde vragenlijst voor sport- en beweeggedrag wordt afgenomen. Het publiceren van deze methodiek komt ten goede aan de standaardisatie van de berekening en verbetert de onderlinge vergelijkbaarheid van cijfers.

De Beweegrichtlijnen zijn eind augustus 2017 door de Gezondheidsraad gepubliceerd en vervangen de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)', 'Fitnorm' en 'Combinorm'. Iemand voldoet aan de Beweegrichtlijnen door zowel voldoende matig en/of zwaar intensieve activiteiten als ook spier- en botversterkende activiteiten te doen. Het percentage Nederlanders dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen en het percentage mensen dat één keer per week of vaker sport (wekelijkse sporter) zijn twee van een twintigtal kernindicatoren sport en bewegen. Deze kernindicatoren zijn in 2015 door de minister van VWS ingesteld om de stand van zaken rondom sport en bewegen duurzaam in de tijd te volgen.

De 'Leefstijlmonitor' (landelijke cijfers) en de 'Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen' (lokale cijfers) zijn de preferente databronnen waaruit deze twee kernindicatoren door het CBS en RIVM worden berekend. In beide monitors wordt beweeggedrag nagevraagd met de SQUASH (ofwel: Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity). In deze vragenlijst wordt respondenten gevraagd naar hun tijd besteed aan wandelen en fietsen naar werk of school, activiteiten op werk of school, in het huishouden en in de vrije tijd zoals wandelen, fietsen, buitenspelen en sport.

Om van de antwoorden die door respondenten zijn gegeven te komen tot een percentage van de populatie dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen of dat wekelijks sport, wordt een aantal stappen doorlopen. De rekenregels (de zogenaamde syntax) zijn opgesplitst in twee delen. In deel 1, bestaande uit 13 stappen, wordt de data voorbereid en geschoond. In deel 2, bestaande uit 17 stappen, worden de indicatoren (voldoen aan de Beweegrichtlijnen en wekelijkse sporter) en tussenliggende variabelen berekend. De stappen worden in dit briefrapport één voor één toegelicht om ze te verduidelijken en de rationale achter gemaakte keuzes te beschrijven. De daadwerkelijke en meest recente SPSS syntax is beschikbaar als Word file en te downloaden via de RIVM website [www.sportenbewegenincijfers.nl/methode](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/methode).



## 1 Inleiding

De Beweegrichtlijnen (zie kader) zijn eind augustus 2017 gepubliceerd door de Gezondheidsraad.<sup>1</sup> De Beweegrichtlijnen zijn opgesteld in opdracht van de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

### **De Beweegrichtlijnen<sup>1</sup>**

*Voor kinderen van vier tot achttien jaar:*

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

*Voor volwassenen (18-64 jaar) en ouderen (≥65 jaar):*

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Sinds 2015 (meetjaar 2014) werken we in Nederland met een set kernindicatoren sport en bewegen om de stand van zaken op dit terrein duurzaam in de tijd te volgen. De kernindicatoren zijn ingesteld door de minister van VWS.<sup>2</sup> Het RIVM coördineert de kernindicatoren en ontsluit feiten en cijfers via de website [www.sportenbewegenincijfers.nl](http://www.sportenbewegenincijfers.nl). Elke kernindicator wordt gebaseerd op een preferente databron. Voor beweeggedrag worden de landelijke cijfers gebaseerd op de Leefstijlmonitor<sup>3</sup> en de lokale cijfers op de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen<sup>4</sup>. Het CBS en RIVM zijn verantwoordelijk voor het berekenen van deze cijfers.

### *Van drie naar één indicator voor beweeggedrag*

Met de komst van de Beweegrichtlijnen gaan we voor beweeggedrag van drie afzonderlijke prevalentiecijfers voor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de Combinorm naar één prevalentiecijfer voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. De definitie van de oude normen verschilt wezenlijk van die van de nieuwe Beweegrichtlijnen (zie Tabel 1). Als gevolg daarvan is het logisch dat de prevalentiecijfers voor de Beweegrichtlijnen op een ander niveau liggen dan we vanuit de verschillende normen gewend waren (zie Bijlage 1).

<sup>1</sup> Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08

<sup>2</sup> <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/kst-30234-116.html>

<sup>3</sup> [www.leefstijlmonitor.nl](http://www.leefstijlmonitor.nl)

<sup>4</sup> [www.monitorgezondheid.nl/gezondheidsmonitor-volwassen-en-ouderen](http://www.monitorgezondheid.nl/gezondheidsmonitor-volwassen-en-ouderen)

Tabel 1. Definities van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, Fitnorm, Combinorm en de Beweegrichtlijnen.

	<b>NNGB</b>	<b>Fitnorm</b>	<b>Combinorm</b>	<b>Beweegrichtlijnen</b>
<b><i>Kinderen (4 t/m 17 jaar)</i></b>				
Frequentie	7 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	7 dagen/week
Duur	60 min/dag	≥ 20 min/dag		60 min/dag
Intensiteit	Matig intensief (≥5,0 MET <sup>†</sup> )	Zwaar intensief (≥8,0 MET <sup>†</sup> )		Matig intensief (≥3,0 MET <sup>†</sup> )
Spier/Bot	---	---	---	≥3 dagen/week
Balans	---	---	---	---
<b><i>Volwassenen (18 t/m 54 jaar)<sup>†</sup></i></b>				
Frequentie	≥5 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	'meerdere dagen'
Duur	≥ 30 min/dag	≥ 20 min/dag		≥150 min /week
Intensiteit	Matig intensief (≥4,0 MET <sup>†</sup> )	Zwaar intensief (≥6,5 MET <sup>†</sup> )		Matig intensief (≥3,0 MET <sup>†</sup> )
Spier/Bot	---	---	---	≥2 dagen/week
Balans	---	---	---	'voor ouderen + balansoefeningen'
<b><i>Volwassenen (≥55 jaar)<sup>†</sup></i></b>				
Frequentie	≥5 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	'meerdere dagen'
Duur	≥ 30 min/dag	≥ 20 min/dag		≥150 min /week
Intensiteit	Matig intensief (≥3,0 MET <sup>†</sup> )	Zwaar intensief (≥5,0 MET <sup>†</sup> )		Matig intensief (≥3,0 MET <sup>†</sup> )
Spier/Bot	---	---	---	≥2 dagen/week
Balans	---	---	---	'voor ouderen + balansoefeningen'

<sup>†</sup>De Beweegrichtlijnen zijn gedefinieerd voor 18 jaar en ouder en verschillen dus niet voor de leeftijdsgroepen 18 t/m 54 jaar en ≥55 jaar.

<sup>†</sup> MET staat voor 'metabool equivalent'. Deze meeteenheid geeft aan hoeveel energie een activiteit kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. De MET-waarde wordt uitgedrukt in ml zuurstof per kilogram lichaamsgewicht per minuut. 1 MET staat gelijk aan 3,5 ml/kg/min.

### *Wekelijks sporter*

Het voldoen aan de Beweegrichtlijnen is één van de kernindicatoren sport en bewegen. Een andere belangrijke kernindicator is het percentage wekelijkse sporters. Deze indicator heeft een duidelijke link met het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. Enerzijds omdat het wekelijks sporten een belangrijke bijdrage zal leveren aan het daadwerkelijk voldoen aan de Beweegrichtlijnen en anderzijds omdat prevalentiecijfers van beide indicatoren afkomstig zijn uit dezelfde preferente databron.

### *Doel briefrapport*

Dit briefrapport beschrijft hoe de indicatoren 'Beweegrichtlijnen' en 'wekelijks sporter' worden berekend. Deze methode wordt toegepast in zowel de Leefstijlmonitor (kern- en aanvullende module bewegen en ongevallen) als de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen. Deze methodiek kan worden toegepast in elk ander onderzoek waarin dezelfde vragenlijst, de SQUASH (zie ook Hoofdstuk 2), voor sport- en beweeggedrag wordt afgenomen. Het publiceren van deze methodiek komt ten goede aan de standaardisatie van de berekening en verbetert de onderlinge vergelijkbaarheid van cijfers.

## 2 De vragenlijst

### 2.1 Algemeen

In de Leefstijlmonitor en de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen wordt gebruik gemaakt van de SQUASH (ofwel: Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity)<sup>5</sup>. Het CBS past deze vragenlijst al sinds 2001 toe in de Gezondheidsenquête<sup>6</sup>. Oorspronkelijk werd de vragenlijst afgenomen bij respondenten van 12 jaar en ouder. Vanaf 2016 is een soortgelijke vragenset toegevoegd voor respondenten van 4 tot en met 11 jaar.<sup>7</sup> Vervolgens is in 2019 voor de groep schoolgaande jeugd van 12 jaar en ouder een extra vraag toegevoegd over bewegingsonderwijs.<sup>8</sup> Tabel 2 geeft inzicht in de activiteiten die sinds 2019 per leeftijdsgroep worden nagevraagd. Bijlage 2 bevat de betreffende sport- en beweegvragen.

Tabel 2. Activiteiten die sinds 2019 per leeftijdsgroep worden nagevraagd in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM

	Frequentie*	Duur*	4 t/m 11 jaar	≥12 jaar
<b>Woon-werkverkeer</b>				
Lopen	d/wk	u/d en min/d	X	X
Fietsen	d/wk	u/d en min/d	X	X
<b>Werk en school</b>				
Licht en matig intensief	--	u/wk	--	X
Zwaar intensief	--	u/wk	--	X
Buitenspelen	d/wk	u/d en min/d	X	--
Bewegingsonderwijs	d/wk	u/d en min/d	X	X <sup>†</sup>
Schoolzwemmen	d/wk	u/d en min/d	X	--
<b>Huishouden</b>				
Licht en matig intensief	d/wk	u/d en min/d	--	X
Zwaar intensief	d/wk	u/d en min/d	--	X
<b>Vrije tijd</b>				
Buitenspelen	d/wk	u/d en min/d	X	--
Zwemles	d/wk	u/d en min/d	X	--
Wandelen	d/wk	u/d en min/d	X	X
Fietsen	d/wk	u/d en min/d	X	X
Tuinieren	d/wk	u/d en min/d	--	X
Klussen	d/wk	u/d en min/d	--	X
Sporten (max 4)	d/wk	u/d en min/d	X	X

\* 'd/wk' = dagen per week, 'u/d' = uren per dag, 'min/d' = minuten per dag.

<sup>†</sup> Alleen gesteld aan respondenten die onderwijs (basisonderwijs (inclusief speciaal onderwijs), praktijkonderwijs, vmbo, lwoo, vso, havo, vwo, gymnasium, atheneum, mbo (pdb, mba)) volgen.

<sup>5</sup> Wendel-Vos GCW, Schuit AJ, Saris WHM, Kromhout D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health enhancing physical activity. *J Clin Epi* 2003; 56(2): 1163-1169.

<sup>6</sup> Sinds 2014 is de CBS Gezondheidsenquête onderdeel van de leefstijlmonitor. Zie ook: [www.leefstijlmonitor.nl](http://www.leefstijlmonitor.nl)

<sup>7</sup> De vragenset voor 4-11 jarigen zit sinds 2015 in de aanvullende module bewegen en ongevallen van de leefstijlmonitor.

<sup>8</sup> Deze extra vraag zit sinds 2017 in de aanvullende module bewegen en ongevallen van de leefstijlmonitor.

## 2.2 Aanvullende informatie voor berekening Beweegrichtlijnen

De Beweegrichtlijnen zijn anders gedefinieerd voor 4 t/m 17 jarigen dan voor volwassenen (18 jaar en ouder). De vragenlijst die wordt ingezet om voldoen aan de Beweegrichtlijnen te meten, moet dus informatie geven over de leeftijd of de geboortedatum van de respondent. In de syntax gaan we uit van een continue variabele voor leeftijd in jaren (Afl\_Lft\_OP).

De vragen over bewegingsonderwijs stellen we alleen aan kinderen en adolescenten die onderwijs volgen waar het aannemelijk is dat er bewegingsonderwijs wordt gegeven (tot en met Mbo). In de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor is de variabele voor de actuele opleiding (NivAct) als volgt ingedeeld:

1. Basisonderwijs (ook speciaal onderwijs, bijv. lom, blo, (z)mlk, onderwijs voor slechthorenden etc.)
2. Praktijkonderwijs
3. Vmbo, lwoo, vso
4. Havo
5. Vwo, gymnasium, atheneum
6. Mbo (pdb, mba)
7. Hbo (associate degree)
8. Universitaire opleiding, inclusief postdoctorale opleidingen en promotieonderzoek
9. Andere (bedrijfs)opleiding of cursus

Deze variabele wordt als basis gebruikt in de syntax.

## 2.3 Indeling sporten

In de vragenlijst krijgen respondenten de mogelijkheid om maximaal vier sporten in te vullen. Dit zijn open vragen waarvan de antwoorden in het geval van de Leefstijlmonitor en de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen door het CBS geautomatiseerd worden toegekend aan een sportcategorie via een tekstherkenningsprogramma. De sporten worden ingedeeld in het laagste niveau van een codeerstructuur die in totaal 3 niveaus kent. Hieronder staat het voorbeeld voor het antwoord 'zaalvoetbal'.

### *Zaalvoetbal*

Sportgroep	:	Voetbal	40
Hoofdcodes	:	Voetbal	4001
Subcode	:	Zaalvoetbal	400102

Verder worden de volgende specifieke codes gebruikt voor antwoorden die niet kunnen worden ingedeeld als sport:

- 000000 geen sport
- 990101 overige activiteiten
- 990102 onduidelijke activiteiten
- 990103 onleesbaar antwoord

Bijlage 3 geeft een volledig overzicht van de codeerstructuur behorende bij de vragenlijst. In het geval dat er op basis van dataverzamelingen blijkt dat een ingevulde sport niet onder een bestaande sportcode kan vallen, zal deze worden toegevoegd. Hierbij wordt de stelregel



gehanteerd dat eerst wordt gekeken of dit alleen in de vorm van een subcode kan. Is dit niet het geval, dan wordt er een hoofdcode extra aangemaakt. Alleen in het alleruiterste geval wordt er een extra sportgroep aangemaakt. De meest recente lijst met sportcodes is beschikbaar via [www.sportenbewegenincijfers.nl/methode](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/methode).

Via deze webpagina wordt ook de codeerlijst ontsloten aan de hand waarvan in andere studies dan de Leefstijlmonitor en Gezondheidsmonitor (handmatig) een conversie kan worden gemaakt van de ingevulde antwoorden naar de codeerstructuur behorende bij de vragenlijst.



### 3 Van vragenlijst tot cijfer

#### 3.1 Algemeen

Om van de antwoorden die door respondenten zijn gegeven op de vragen in de vragenlijst te komen tot een percentage van de populatie dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen wordt een aantal stappen doorlopen. De dataverwerking voor de Leefstijlmonitor en Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen vindt plaats met behulp van het statistische programma SPSS. De rekenregels (de zogenaamde syntax) zijn opgesplitst in een deel 1 en een deel 2. In deel 1 wordt de data voorbereid en geschoond en in deel 2 worden de indicatoren en tussenliggende variabelen berekend. Deze indeling heeft als voordeel dat de syntax op ieder willekeurig onderzoek toegepast kan worden waarin dezelfde vragenlijst voor sport en bewegen is gebruikt. Deel 1 van de syntax moet dan worden aangepast om de juiste indeling en naamgeving van de variabelen te krijgen; hierna kan deel 2 zondermeer worden uitgevoerd.

Bij het toepassen van deze syntaxen gaan we er van uit dat er al een controle heeft plaatsgevonden op onmogelijke waarden. In geval van een elektronische vragenlijst kunnen dergelijke checks al vooraf worden ingebouwd. Wanneer de vragenlijst met de hand wordt ingevuld, raden we aan om een controle te doen op onmogelijke waarden. Hieronder staat een overzicht van de minimale en maximale waarden die worden gehanteerd door het CBS (Tabel 3).

*Tabel 3. Minimale en maximale waarden die voor de vragenlijst worden toegepast in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.*

<b>Eenheid</b>	<b>Min – Max</b>
Dagen per week :	0 - 7
Uren per dag :	0 - 24
Minuten per dag :	0 - 59
Uren per week :	0 - 95

We gebruiken voor alle variabelen dezelfde codes voor 'weigert', 'weet niet' en 'niet van toepassing' (Tabel 4).

*Tabel 4. Codering die voor de vragenlijst in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor wordt toegepast voor 'niet van toepassing', 'weigert' en 'weet niet'.*

	<b>code</b>
Niet van toepassing :	97
Weigert :	8 / 98 <sup>†</sup>
Weet niet :	9 / 99 <sup>†</sup>

<sup>†</sup> Afhankelijk van het aantal posities in het format van de variabele.

Code 97 (niet van toepassing) wordt gebruikt om aan te geven dat een respondent de vraag niet voorgelegd heeft gekregen. Zo is er een groep respondenten van 12 jaar en ouder die de vragen over bewegingsonderwijs niet heeft gekregen, omdat niet werd voldaan aan de voorwaarde voor het volgen van een bepaald type onderwijs. En

respondenten van 4 t/m 11 jaar hebben bijvoorbeeld geen vragen gekregen over huishoudelijk werk.

Code 98 wordt gegeven als een respondent weigert een antwoord te geven en code 99 als de respondent aangeeft niet te weten welk antwoord hij/zij zou moeten geven.

Dit briefrapport bevat de beschrijving van de opbouw van de syntaxen en geeft gedetailleerde uitleg. De syntaxen (deel 1 en 2) zelf zijn te downloaden via de website [www.sportenbewegenincijfers.nl/methode](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/methode). Voor zowel het rapport als de syntaxen gaan we uit van de situatie waarin de gehele vragenset is toegepast. Dit betekent dat er aanpassingen nodig zijn in de syntaxen wanneer in een specifiek onderzoek bijvoorbeeld alleen de vragen voor de groep 4 t/m 11 jarigen zijn opgenomen.

### 3.2 De voorbereiding (deel 1)

Deel 1 van de syntax kent 13 stappen:

- 1 Inlezen van de dataset
- 2 Leeftijdsgroepen definiëren
- 3 De relevante variabelen onder de loep
- 4 Namen van de variabelen standaardiseren
- 5 De drie lagen voor sportcodes zichtbaar maken
- 6 Weet niet, weigert en niet van toepassing missend maken
- 7 Overbodige variabelen verwijderen
- 8 De variabelen voorzien van labels
- 9 Dubbele antwoorden verwijderen
- 10 De sportvariabelen op orde brengen
- 11 Ainsworthcodes toekennen aan de sporten
- 12 Alle activiteiten voorzien van een MET-waarde
- 13 Dataset opslaan

In deze paragraaf behandelen we de stappen één voor één om ze te verduidelijken en de rationale achter gemaakte keuzes te beschrijven.

#### *Stap 1: Inlezen van de dataset*

Deze stap spreekt voor zich. De syntax start met het inlezen van de dataset die aan de hand van de syntax bewerkt gaat worden.

#### *Stap 2: Leeftijdsgroepen definiëren*

We werken met vijf leeftijdsgroepen die in deze stap worden gedefinieerd:

- 0 t/m 3 jaar. Aan deze groep worden geen vragen gesteld die van belang zijn voor het berekenen van de indicatoren;
- 4 t/m 11 jaar. De vragenlijst is anders voor deze groep dan voor de respondenten van 12 jaar en ouder;
- 12 t/m 17 jaar. De Beweegrichtlijnen zijn anders gedefinieerd voor de groep kinderen (4 t/m 17 jaar), dan voor de groep volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder);
- 18 t/m 64 jaar. We splitsen de groep volwassenen op in volwassenen (18 t/m 64 jaar) en ouderen (65 jaar en ouder) om in de uiteindelijke dataset meteen de indicatoren te kunnen laten zien voor deze groepen;
- 65 jaar en ouder.

*Stap 3: De relevante variabelen onder de loep*

Deze stap voeren we uit om een startpunt te hebben voor controles op de waarden die voorkomen en de formats die aan de variabelen zijn gegeven. Zoals we in paragraaf 2.1 beschreven, worden niet alle vragen aan alle respondenten gesteld. Een uitdraai van alle variabelen die bij de vragenlijst horen zou dus bijvoorbeeld voor een 3 jarige geen waarden moeten geven. Voor een kind van 7 jaar verwachten we een waarde voor de vragen over buitenspelen, maar voor een kind van 12 jaar niet. Met deze blik kijken we naar de output behorende bij deze stap in de syntax. Onregelmatigheden / fouten die in deze stap worden ontdekt kunnen aanleiding zijn tot verder opschonen van het bestand.

*Stap 4: Namen van de variabelen standaardiseren*

In deze stap zorgen we er voor dat de variabelen de juiste namen hebben; dat wil zeggen de namen die in het vervolg van deze syntax worden gebruikt. Op deze manier hoeft er in de overige delen van de syntax zo min mogelijk te worden aangepast. Dit voorkomt fouten.

Om de ruwe data niet te overschrijven wordt in deze stap gewerkt met het kopiëren van de ruwe variabelen. Deze kopievariabelen krijgen dan vervolgens een andere naam.

Tabel 5 toont de variabele namen waar we mee werken.

Tabel 5. De variabele namen behorende bij de vragenlijst in de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.

<b>Activiteit</b>	<b>Naam variabele</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Naam variabele</b>
<b>Woon-werkverkeer</b>			
<i>Lopen</i>		<i>Fietsen</i>	
- Dagen/week	wwldw	- Dagen/week	wwfdw
- Uren/dag	wwlud	- Uren/dag	wwfud
- Minuten/dag	wwlmd	- Minuten/dag	wwfmd
<b>Werk en school</b>			
<i>Licht en matig intensief</i>		<i>Buitenspelen</i>	
- Uren/week	werkluw	- Dagen/week	schobuispeldw
<i>Zwaar intensief</i>		- Uren/dag	schobuispelud
- Uren/week	werkzuw	- Minuten/dag	schobuispelmd
<i>Bewegingsonderwijs</i>		<i>Schoolzwemmen</i>	
- Dagen/week	schogymdw	- Dagen/week	schozwemdw
- Uren/dag	schogymud	- Uren/dag	schozwemud
- Minuten/dag	schogymmd	- Minuten/dag	schozwemmd
<b>Huishouden</b>			
<i>Licht en matig intensief</i>		<i>Zwaar intensief</i>	
- Dagen/week	hhldw	- Dagen/week	hhzdw
- Uren/dag	hhlud	- Uren/dag	hhzud
- Minuten/dag	hhlmd	- Minuten/dag	hhzmd
<b>Vrije tijd</b>			
<i>Buitenspelen</i>		<i>Zwemles</i>	
- Dagen/week	buispeldw	- Dagen/week	zwemdw
- Uren/dag	buispelud	- Uren/dag	zwemud
- Minuten/dag	buispelmd	- Minuten/dag	zwemmd
<i>Wandelen</i>		<i>Fietsen</i>	
- Dagen/week	wandw	- Dagen/week	fietdw
- Uren/dag	wanud	- Uren/dag	fietud
- Minuten/dag	wanmd	- Minuten/dag	fietmd
<i>Tuinieren</i>		<i>Klussen</i>	
- Dagen/week	tuindw	- Dagen/week	klusdw
- Uren/dag	tuinud	- Uren/dag	klusud
- Minuten/dag	tuinmd	- Minuten/dag	klusmd
<i>Sporten (max 4)</i>			
- Sport	sport1typ	- Uren/dag	spo1ud
	sport2typ		spo2ud
	sport3typ		spo3ud
	sport4typ		spo4ud
- Dagen/week	spo1dw	- Minuten/dag	spo1md
	spo2dw		spo2md
	spo3dw		spo3md
	spo4dw		spo4md

*Stap 5: De drie lagen voor sportcodes zichtbaar maken*

De sporten worden gecodeerd op het laagste niveau van de codeerstructuur (de subcode). Vanwege de opbouw van de sportcode is dan ook de hoofdcode en de sportgroep bekend (zie ook paragraaf 2.3). In deze stap zorgen we ervoor dat deze drie lagen ook in aparte variabelen worden getoond. Daarnaast worden de bijbehorende value labels aangemaakt.

*Stap 6: Weet niet, weigert en niet van toepassing missend maken*

Voor het verder verwerken van de data en de berekeningen voor de verschillende indicatoren worden de antwoordmogelijkheden 'weet niet' (9/99), 'weigert' (8/98) en 'niet van toepassing' (97) als missende waarden behandeld. In deze stap worden deze antwoordopties op missend gezet. Voor vragen over schoolgym die gesteld zijn aan respondenten van 12 jaar en ouder is het belangrijk om in het vervolg van de syntax onderscheid te kunnen maken tussen missende waarden doordat vragen niet zijn ingevuld en missende waarden doordat vragen niet zijn voorgelegd. Dit wordt ook in deze stap gedaan door de aanmaak van variabele 'schogymnvt'.

*Stap 7: Overbodige variabelen verwijderen*

Dit is een goed moment om een uitdraai te maken van de variabelen in de dataset en te checken of alles aanwezig is en of er eventueel overbodige variabelen in de dataset zitten die kunnen worden verwijderd.

*Stap 8: De variabelen voorzien van labels*

In deze stap worden de variabelen voorzien van labels.

*Stap 9: Dubbele antwoorden verwijderen*

Er zijn activiteiten die op meerdere plaatsen in de vragenlijst kunnen worden ingevuld. Denk aan wandelen en fietsen, maar ook aan bewegingsonderwijs.

We spreken van een dubbel antwoord als er op twee of drie plaatsen in de vragenlijst voor dezelfde activiteit exact hetzelfde antwoord is gegeven. Dit kan in theorie elf keer voorkomen (zie Tabel 6). Als stelregel hanteren we dat het eerste antwoord dat werd gegeven (uitgaande van de routing in de vragenlijst) wordt behouden.

Tabel 6. Overzicht van activiteiten die 2-3 keer worden uitgevraagd in de vragenlijst

lopen/wandelen	Woon-werkverkeer vrije tijd sport
zwemles	school vrije tijd sport
buitenspelen	school vrije tijd
fietsen	Woon-werkverkeer vrije tijd sport  bewegingsonderwijs sport

*Stap 10: Sportvariabelen op orde brengen*

Om de sporten te kunnen verwerken moet er een sport zijn ingevuld en moet informatie bekend zijn met betrekking tot frequentie (dagen/week) en duur (uren en minuten per dag) van die sport.

Deze stap bevat drie onderdelen. Als eerste wordt een numerieke variabele 'AlleSportVarsMis' aangemaakt om respondenten te kunnen identificeren die niets hebben ingevuld bij de vragen over sporten; ofwel respondenten waarvoor alle sportvariabelen missend zijn. Deze numerieke variabele is nodig om in deel 2 van de syntax respondenten te identificeren die voor alle onderdelen of specifieke onderdelen alles missend hebben. Om de variabele 'AlleSportVarsMis' in deel 2 van de syntax te kunnen meetellen als missende variabele, wordt de variabele hier als missend (99999) gedefinieerd wanneer alle variabelen voor sport missend zijn.

In het volgende onderdeel van stap 10 wordt gekeken naar de respondenten die wel iets hebben ingevuld bij sport, maar waarbij het antwoord niet kan worden omgezet in een sportcode van betekenis. Dit kan zijn omdat

- het antwoord geen sport betreft (subcode 000000),
- het antwoord een overige activiteit betreft (subcode 990101),
- het om een onduidelijke activiteit gaat (subcode 990102),
- of dat het om een onleesbaar antwoord gaat (subcode 990103).

In geval van subcode 000000 en subcode 990103 worden de overige sportvariabelen (dus dagen, uren en minuten) op 0 gezet. De subcodes 990101 en 990102 worden tot op zekere hoogte wel verder verwerkt in de syntax. Deze activiteiten krijgen bijvoorbeeld wel een intensiteit toegekend (zie stap 12 in syntax deel 1).

Het laatste onderdeel in stap 10 kijkt naar de respondenten waarbij wel een sport bekend is, maar waar geen informatie beschikbaar is over dagen, uren en minuten. In deze gevallen worden de sportcodes missend gemaakt.



Aan het einde van stap 10 zijn de sportvariabelen zover op orde dat we ze kunnen gebruiken in de volgende stappen die nodig zijn om de indicatoren te berekenen.

*Stap 11: Ainsworthcodes toekennen aan de sporten*

De hoofdcodes in de sportcodering krijgen in deze stap een code<sup>9</sup> toegekend. Hiervoor wordt het Ainsworth compendium van 2011<sup>10</sup> gebruikt voor de activiteiten die voor respondenten van 4 jaar en ouder zijn uitgevraagd. De activiteiten die specifiek bij de groep 4 t/m 11 jaar zijn uitgevraagd en bewegingsonderwijs worden gekoppeld aan codes uit het jeugdcompendium van Ridley<sup>11</sup>

De syntax bevat een controlestap waarin wordt gekeken of alle gecodeerde sporten ook daadwerkelijk zijn voorzien van een Ainsworth- of Ridleycode. Code 0000 (geen sport) en 9901 (overige sporten) zijn de enige codes die zonder Ainsworthcode overblijven.

Deze stap in de syntax wordt afgesloten met het aanmaken van 'variable labels' en 'value labels' en het definiëren van de formats en de missende waarden voor de nieuw aangemaakte variabelen.

*Stap 12: Alle activiteiten voorzien van een MET-waarde*

In deze stap worden alle activiteiten (inclusief de sporten) voorzien van een MET-waarde.

MET staat voor 'metabool equivalent'. Deze meeteenheid geeft aan hoeveel energie een activiteit kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. De MET-waarde wordt uitgedrukt in ml zuurstof per kilogram lichaamsgewicht per minuut. 1 MET staat gelijk aan 3,5 ml/kg/min.

Voor de sporten volgen deze MET-waarden rechtstreeks uit de Ainsworth-codes die er in stap 11 aan zijn toegekend. Voor de overige activiteiten is op basis van het Ainsworth compendium<sup>7</sup> ook een keuze gemaakt voor toe te passen MET-waarden (zie Bijlage 4).

*Stap 13: Dataset opslaan*

De dataset wordt opgeslagen. Deze dataset is het uitgangspunt voor het berekenen van de indicatoren in het tweede deel van de syntax.

<sup>9</sup> In stap 12 wordt vervolgens op basis van deze codes een zogenaamde MET-waarde toegekend aan de sporten en overige activiteiten (zie stap 12).

<sup>10</sup> Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Basset Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. Med Sci Sports Exerc 2011; 43(8): 1575-1581.

<sup>11</sup> Ridley K, Ainsworth BE, Olds TS. Development of a Compendium of Energy Expenditures for Youth. Int J Beh Nutr PA 2008; 5, 45.

### 3.3 Berekenen van de indicatoren (deel 2)

Deel 2 van de syntax kent 17 stappen:

- 1 Inlezen van de dataset
- 2 Respondenten met missende waarden identificeren
- 3 Missende waarden op 0 zetten
- 4 Minuten per dag berekenen
- 5 Minuten per week berekenen
- 6 Omrekenen werkvariabelen
- 7 Minuten per week berekenen voor de domeinen en de totale lijst
- 8 Overschrijden maximaal aantal minuten markeren
- 9 Activiteiten indelen in licht, matig en zwaar intensief
- 10 Minuten per week licht, matig en zwaar intensief berekenen
- 11 Berekenen voldoen aan Beweegrichtlijnen
- 12 Berekenen wekelijks sporter
- 13 Wat missend was weer missend maken
- 14 Berekende variabelen op missend bij teveel missende onderdelen
- 15 Berekende variabelen op missend bij extreme waarden
- 16 Dataset opslaan en aantallen controleren
- 17 Tussenvariabelen verwijderen

In deze paragraaf behandelen we de stappen één voor één om ze te verduidelijken en de rationale achter gemaakte keuzes te beschrijven.

#### *Stap 1: Inlezen van de dataset*

Deze stap spreekt voor zich. De syntax start met het inlezen van de dataset die aan de hand van de syntax bewerkt gaat worden. De startdataset voor deel 2 van de syntax is de dataset zoals die aan het eind van deel 1 van de syntax is opgeslagen.

#### *Stap 2: Respondenten met missende waarden identificeren*

Respondenten die geen antwoorden hebben ingevuld kunnen dit voor een enkele vraag zijn vergeten. In het ergste geval is de hele vragenlijst niet ingevuld. Daar waar slechts een deel van de antwoorden mist, worden in de syntax aannames doorgevoerd om de aanwezige informatie zoveel mogelijk te kunnen gebruiken om de indicatoren te berekenen.

Aan het einde van deze syntax (zie stap 13 en 14) worden berekende variabelen omgezet naar missende waarden in die gevallen waar (te veel) oorspronkelijke antwoorden niet waren ingevuld door de respondent. Om dit te kunnen doen, maken we in deze stap een aantal variabelen aan waarmee we missende waarden markeren. Deze informatie verliezen we anders bij het verwerken van de gegevens.

Omdat de set met vragen die een respondent krijgt voorgelegd afhangt van zijn/haar leeftijd (zie Tabel 2), wordt deze stap uitgevoerd, rekening houdend met de leeftijd van de deelnemers.

Aan het einde van stap 2 kunnen we de respondenten onderscheiden waarbij:

- Alle sportvariabelen missende waarden hebben<sup>12</sup> : AlleSportVarsMis = 99999
- Alle sport- en beweegvariabelen missende waarden hebben : totmis = 1
- Alle variabelen in het onderdeel woon-werkverkeer missende waarden hebben : wwmis = 1
- Alle variabelen in het onderdeel school missende waarden hebben : schomis = 1
- Alle variabelen in het onderdeel werk en/of school missende waarden hebben : werkmis = 1
- Alle variabelen in het onderdeel vrije tijd missende waarden hebben : vtmis = 1
- Alle variabelen in het onderdeel huishoudelijk werk missende waarden hebben : hhmis = 1
- Voor meer dan twee van de onderdelen geldt dat alle variabelen missende waarden hebben : uitsluit = 1

Stap 2 wordt afgesloten met een frequentietabel waaruit kan worden afgelezen in hoeveel gevallen de gehele vragenlijst missende waarden had, in hoeveel gevallen bepaalde onderdelen missende waarden hadden en in hoeveel gevallen het om meer dan twee onderdelen met missende waarden ging.

#### *Stap 3: Missende waarden op 0 zetten*

Nu we de missende waarden in beeld hebben gebracht, kunnen we ze voor het gemak van het verder berekenen van de indicatoren op 0 zetten. De sportcodes worden in deze stap niet meegenomen (die zijn immers in deel 1 al aan bod geweest). De dagen, uren en minuten voor de sporten nemen we wel mee.

#### *Stap 4: Minuten per dag berekenen*

Voor alle activiteiten behalve op werk/school zijn uren en minuten per dag los nagevraagd. Om de variabelen verder te kunnen verwerken is het nodig om eerst de uren en minuten per activiteit samen te voegen in één variabele die het aantal minuten per dag voor de activiteit weergeeft.

Dit wordt in een aantal stappen gedaan:

1. Dagen per week >7 op 0 zetten
2. Minuten per dag berekenen door uren en minuten samen te voegen
3. Minuten per dag >780, >900, >960, >1020 (afhankelijk van leeftijd) op 0 zetten (zie ook tabel 9 en bijbehorende uitleg)
4. Imputeren van missende waarden in minuten per dag

<sup>12</sup> Deze variabele is al aangemaakt in stap 10 van deel 1 van de syntax.

## 5. Imputeren van missende waarden in dagen per week

Wanneer de vragenlijst schriftelijk is afgenomen, is de kans aanwezig dat er onmogelijke waarden zijn ingevuld. Bij de dagen per week gaat het dan om antwoorden >7. Deze zetten we op 0.

Bij de tijd per dag die wordt ingevuld door respondenten kunnen we pas iets zeggen over onmogelijke waarden nadat de uren en minuten per activiteit zijn samengevoegd. We voegen deze variabelen samen naar minuten per dag ( (uren per dag \*60) + minuten per dag ).

Voor bewegingsonderwijs voeren we bij dit samenvoegen meteen een extra correctie door. Vanuit de praktijk en de literatuur is bekend dat een deel van de lestijd verloren gaat door zaken als omkleden en uitleg van oefeningen. We rekenen hiervoor een factor 0,9.<sup>13</sup>

Voor buitenspeelactiviteit weten we ook dat niet alle gerapporteerde buitenspeeltijd actieve buitenspeeltijd is. We hebben ervoor gekozen om ook hier een correctiefactor van 0,9 toe te passen aangenomen dat de ratio actief/niet-actief min of meer vergelijkbaar zal zijn met bewegingsonderwijs.

Wanneer we voor de gerapporteerde tijd per activiteit van onmogelijke antwoorden spreken is lastig in te schatten. We hebben gekozen om het maximaal toegestane aantal minuten per dag per activiteit te baseren op de mediane slaapduur zoals die per leeftijdsgroep werd gerapporteerd in de aanvullende module 'bewegen en ongevallen' van de Leefstijlmonitor 2015 (zie Tabel 7).

Tabel 7. Maxima voor minuten per dag activiteit naar leeftijd

Leeftijdsgroep	Slaaptijd per etmaal (mediaan)	Tijd per etmaal over voor activiteiten
4 t/m 11 jaar	: 11 uur	13 uur (780 min)
12 t/m 17 jaar	: 9 uur	15 uur (900 min)
18 t/m 64 jaar	: 7 uur	17 uur (1020 min)
65 jaar en ouder	: 8 uur	16 uur (960 min)

Wanneer voor activiteiten meer dan dit aantal minuten per dag wordt gerapporteerd, wordt de waarde voor de betreffende respondenten op 0 gezet. In stap 8 wordt dit overigens nog een keer herhaald voor de gerapporteerde tijd voor alle activiteiten samen.

Nadat de onmogelijke waardes voor de dagen per week en de minuten per dag op 0 zijn gezet, gaan we over tot het imputeren van het antwoord 0 bij de minuten per dag en voor het antwoord 0 bij de dagen per week. Dit doen we voor de minuten per dag *alleen* als er wel informatie beschikbaar is voor de dagen per week en voor de dagen per week *alleen* als er wel informatie beschikbaar is voor de minuten per week. In geval van de minuten per dag imputeren we de mediane minuten per dag.

<sup>13</sup> 'Gemiddeld zijn de kinderen 8% tot 10% van de ingeroosterde lestijd voor bewegingsonderwijs niet actief in de gymzaal of andere gymaccommodatie' op pagina 25 uit Reijgensebert N, vd Werff H, Lucassen J. (2013). *Nulmeting Bewegingsonderwijs. Onderzoek naar de organisatie van het bewegingsonderwijs in het primair onderwijs*. Utrecht: Mulier Instituut.

Deze mediane waarden worden voor elke databestand opnieuw bepaald voor de vier leeftijdsgroepen apart. Voor de dagen per week wordt de aanname gedaan dat wanneer er tijd per dag is ingevuld, deze activiteit/sport op tenminste 1 dag in de week wordt gedaan.

*Stap 5: Minuten per week berekenen*

In deze stap berekenen we de minuten per week door het aantal dagen per week te vermenigvuldigen met de minuten per dag die in de vorige stap is uitgerekend.

*Stap 6: Omrekenen werkvariabelen*

Activiteiten op het werk zijn als enige activiteit nagevraagd in uren per week. Dit vraagt om een andere aanpak om tot de minuten per week te komen.

We doen dit in drie stappen:

1. Extreme waarden (uren/week) verwijderen uit de werkvariabelen
2. Werkvariabelen omrekenen naar minuten per week
3. Terugrekenen van de werkvariabelen naar minuten per dag

Bij de werkvariabelen nemen we net als eerder in stap 4 voor de andere variabelen de mediane slaapduur zoals die werd gerapporteerd in de aanvullende module van de Leefstijlmonitor 2015. Voor de werkende populatie (18 t/m 64 jaar) was dit 7 uur per etmaal. Hiermee blijft dus 17 uur ( $17 \cdot 60 = 1020$  minuten) per etmaal over voor activiteit. Dit staat gelijk aan ( $1020 \cdot 7 = 7140$  minuten) 119 uur per week.

Tegelijkertijd is het zo dat bij het afnemen van de vragenlijst binnen de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor het maximum voor deze variabele op 95 staat. Hogere waarden komen in de referentiebestanden dus niet voor. Om in deze stap van de syntax geen ongelijkheden te introduceren met andere onderzoeken waarin de vragenlijst wordt toegepast, gaan we hier uit van een maximum van 95 uur per week. Wanneer de gerapporteerde tijd hoger uitvalt, wordt de tijd per week teruggezet op 0 uur per week.

Vervolgens rekenen we het aantal dagen per week uit dat er gewerkt is. We passen hier de aanname toe dat een werkdag bestaat uit 8 uur. Door vervolgens het aantal uren per week te delen door 8 komen we tot het aantal dagen per week werken. Net als bij de andere activiteiten kan dit aantal dagen niet groter zijn dan 7. In geval dit toch voorkomt, wordt het aantal dagen per week teruggezet naar 7 dagen per week.

We hebben nu naast de originele werkvariabelen (uren per week werken) een variabele waarin het aantal dagen per week werken staat weergegeven. Nu rekenen we de werkvariabelen om naar het aantal minuten per week en het aantal minuten per dag. Minuten per week wordt berekend door de gerapporteerde uren per week te vermenigvuldigen met 60. Minuten per dag wordt berekend door de net berekende minuten per week te delen door de dagen per week. Wanneer het aantal berekende werkdagen op 0 staat, dan worden de minuten per dag missend. Om met de variabelen verder te kunnen rekenen zonder dat er foutmeldingen optreden, zetten we de missende waarden die zijn ontstaan op 0.

*Stap 7: Minuten per week berekenen voor de domeinen en de totale lijst*  
Nu alle variabelen de nodige voorbereidingen hebben ondergaan kunnen we voor groepen activiteiten de minuten per week berekenen. Onderstaand een lijst van activiteiten die worden samengevoegd in domeinen (Tabel 8).

*Tabel 8. Activiteiten samengevoegd in domeinen*

	<b>4 t/m 11 jaar</b>	<b>12 jaar en ouder</b>
<b>woon-werkverkeer</b> :	lopen fietsen	lopen fietsen
<b>sporten</b> :	sport1 sport2 sport3 sport4	sport1 sport2 sport3 sport4
<b>vrije tijd</b> :	wandelen fietsen sporten buitenspelen zwemles -- --	wandelen fietsen sporten -- -- tuinieren klussen
<b>werk en/of school</b> :	schoolgym schoolzwemmen --	schoolgym -- werk
<b>huishouden</b> :	--	huishouden
<b>totaal</b> :	woon-werkverkeer vrije tijd werk en/of school --	woon-werkverkeer vrije tijd werk en/of school huishouden

*Stap 8: Overschrijden maximaal aantal minuten markeren*

In deze stap maken we een variabele aan die aangeeft dat een respondent het maximaal aantal toegestane minuten per week overschrijdt. Deze variabele wordt aan het eind van de syntax gebruikt om voor deze respondenten de minuten per week variabelen en de totaalvariabelen op missend te zetten.

Een dergelijke check is eerder in de syntax al gedaan op afzonderlijke activiteiten. Hier wordt de stap nog een keer herhaald op de totaal gerapporteerde tijd besteed aan alle activiteiten.

Het maximale aantal minuten per dag bepalen we weer aan de hand van de mediane slaapduur zoals ingevuld in de aanvullende module 'bewegen en ongevallen' van de Leefstijlmonitor 2015 (Tabel 9).

Tabel 9. Maxima voor tijd per dag en per week activiteit naar leeftijd

Leeftijdsgroep	Slaaptijd per etmaal (mediaan)	Resterende tijd voor activiteiten	
		Per etmaal	Per week
4 t/m 11 jaar	: 11 uur	13 uur (780 min)	5460 min
12 t/m 17 jaar	: 9 uur	15 uur (900 min)	6300 min
18 t/m 64 jaar	: 7 uur	17 uur (1020 min)	7140 min
≥ 65 jaar	: 8 uur	16 uur (960 min)	6720 min

Deze stap wordt afgesloten met het aanmaken van labels voor de nieuwe variabelen en het uitdraaien van een overzicht waaruit duidelijk wordt hoeveel deelnemers het maximale aantal minuten per week overschrijden.

*Stap 9: Activiteiten indelen in licht, matig en zwaar intensief*

We hanteren de indeling voor licht-, matig- en zwaar intensieve activiteiten zoals door de Gezondheidsraad aangegeven in het kader van de Beweegrichtlijnen 2017 (Tabel 10).<sup>14</sup>

Tabel 10. Definitie licht, matig en zwaar intensieve activiteiten

Intensiteit	MET-waarde
licht intensief	< 3,0 MET
matig intensief	3,0 t/m 5,9 MET
zwaar intensief	≥ 6,0 MET

We nemen per activiteit een programmeerregel op voor alle drie de categorieën. Hierdoor worden per activiteit drie extra variabelen aangemaakt (de `_i` variabelen). Deze variabelen hebben de waarde 1, 2 of 3 als de activiteit respectievelijk wordt ingedeeld als licht, matig of zwaar intensief. Op deze manier kan het vervolg van de syntax onveranderd worden gebruikt als MET-waarden van activiteiten worden aangepast

De stap wordt weer afgesloten met het aanmaken van labels voor de nieuwe variabelen.

*Stap 10: Minuten per week licht, matig en zwaar intensief berekenen*

In deze stap worden de `'_i'` variabelen ingezet om per categorie van intensiteit de minuten per week bij elkaar op te tellen.

De stap wordt weer afgesloten met het aanmaken van labels voor de nieuwe variabelen.

*Stap 11: Berekenen voldoen aan de Beweegrichtlijnen*

Voor de volledigheid herhalen we hier de definitie van de Beweegrichtlijnen 2017.

<sup>14</sup> Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08

**De Beweegrichtlijnen<sup>15</sup>**

*Voor kinderen van vier tot achttien jaar:*

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

*Voor volwassenen en ouderen:*

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor beide leeftijdsgroepen zijn er twee elementen die we kunnen kwantificeren (zie ook blauwe tekst in bovenstaand kader): de component 'tijd' (component 1) en de component 'bot-spier' (component 2).

Voor ouderen wordt in de Beweegrichtlijnen ook gesproken over balansoefeningen; deze toevoeging is echter slecht te kwantificeren. Daarom nemen we deze factor niet mee in de indicator 'voldoen aan de Beweegrichtlijnen'. We maken wel een variabele aan waarmee wordt vastgesteld of een deelnemer balansactiviteiten heeft gerapporteerd, zodat wel enig inzicht kan worden verkregen in dit aspect van de Beweegrichtlijnen.

Stap 11 in de syntax bestaat uit een aantal deelstappen die we hieronder kort extra toelichten:

1. Dagen / week met voldoende tijd besteed aan tenminste matig intensieve activiteiten
2. Vaststellen voldoen aan component 1 (tijd)
3. Activiteiten indelen in spier/botversterking
4. Vaststellen voldoen aan component 2 (bot-spier)
5. Activiteiten indelen mbt balans
6. Vaststellen of deelnemers balans trainen
7. Vaststellen welke deelnemers aan zowel component 1 als 2 voldoen

We maken per activiteit een extra variabele aan (in de syntax te herkennen door de toevoeging 'mod' aan de variabelenaam) waarin het aantal gerapporteerde dagen per week wordt overgenomen onder de voorwaarde dat de gerapporteerde tijd van een matig intensieve activiteit boven een grenswaarde ligt. Voor de groep 4 t/m 17 jarigen gaat het om 60 minuten per dag. Bij volwassenen hanteren we een

<sup>15</sup> Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08



drempelwaarde van 1 minuut per dag. Vervolgens kan worden vastgesteld of een deelnemer aan component 1 (tijd) van de Beweegrichtlijnen voldoet.

De zogenaamde 'mod-variabelen' worden eerst per nagevraagde activiteit berekend. Daarna per domein en vervolgens in totaal; terug te vinden in de variabele 'totmod'. Deze variabele geeft het aantal dagen per week weer waarop de deelnemer voldoende tijd heeft besteed aan tenminste matig intensieve activiteiten. Vanwege de opzet van de vragenlijst en de berekening die we volgen kan de 'totmod' variabele boven de 7 uitkomen. Feitelijk gaat het hier niet meer om 'dagen per week' maar om 'aantal keren per week'. Voor het gemak spreken we in de verdere tekst van dit rapport over dagen per week.

Tabel 11 geeft een samenvatting van de belangrijkste grenswaarden in het berekenen van het voldoen aan component 1 van de Beweegrichtlijnen.

*Tabel 11. Grenswaarden in intensiteit, frequentie en duur voor het voldoen aan 'component 1' (tijd) van de Beweegrichtlijnen*

	<b>4 t/m 17 jaar</b>	<b>≥18 jaar</b>
Tenminste matig intensief	≥ 3 MET	≥ 3 MET
Tijd per dag	60 minuten	1 minuut
Aantal dagen per week	7 dagen	7 dagen
Tijd per week		150 minuten

De keuze voor 1 minuut per dag en 7 dagen per week bij volwassenen komt voort uit een aantal argumenten:

- Het element 'verspreid over diverse dagen' is lastig te kwantificeren. Hoeveel dagen is voldoende om het te hebben over 'diverse dagen'? Twee dagen per week lijkt een te strikte interpretatie. Zeven dagen per week is analoog aan hoe we de frequentie behandelen bij jeugd.
- Een onderliggend idee bij de Beweegrichtlijnen is dat lichamelijke activiteit onderdeel is van dagelijkse bezigheden en niet voorbehouden is aan een of meerdere (intensieve) sportmomenten in een week.
- De vragenlijst omvat relatief veel activiteiten waardoor over-rapportage in de hand wordt gewerkt. Door een conservatieve insteek bij het verwerken van de data zorgen we ervoor dat deze neiging tot over-rapportage niet extra wordt vergroot.

We hebben daarom gekozen om 'component 1' (tijd) voor volwassenen zodanig te operationaliseren dat men voldoet bij minimaal 150 minuten per week tenminste matig intensieve activiteit verspreid over 7 dagen per week. Om het afkappunt van 7 dagen per week te kunnen bepalen, wordt voor het overnemen van de dagen per week per activiteit in de 'mod-variabelen' een grenswaarde van 1 minuut per dag genomen.

Na het vaststellen van het voldoen aan 'component 1' (tijd) gaan we verder met het berekenen van 'component 2' (bot-spier). Hiervoor moeten we eerst de activiteiten aanwijzen die meetellen. Eenzelfde actie wordt ondernomen voor de balansactiviteiten. Bijlage 4 geeft een

gedetailleerd overzicht van welke activiteiten meetellen voor welke van de drie onderdelen.

Aan deze indeling ligt een aantal definities ten grondslag die we hebben overgenomen uit de Beweegrichtlijnen 2017:

- Botversterking : Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast.
- Spierversterking : Spierversterkende activiteiten zijn gericht op het uithoudingsvermogen. Hierbij zijn gewoonlijk grote spiergroepen betrokken.
- Balans : Balansoefeningen zijn statische en dynamische oefeningen gericht op het verbeteren van de balans terwijl iemand staat of beweegt.

Daarnaast is de lijst getoetst bij experts uit het werkveld en naar aanleiding daarvan definitief gemaakt.

We maken dus extra variabelen aan om aan te geven of een activiteit botversterkend en/of spierversterkend (BTSP en SP variabelen) is en of een activiteit bijdraagt aan het trainen van balans (BALANS variabelen).

#### *Bot- en/of spierversterkende activiteiten*

Alle activiteiten die botversterkend zijn, zijn ook spierversterkend. Er zijn ook activiteiten die alleen spierversterkend zijn en niet botversterkend. Andersom komt niet voor.

Er zijn verschillende manieren waarop deelnemers aan component 2 (bot-spier) van de Beweegrichtlijnen kunnen voldoen. Tabel 12 geeft een samenvatting.

*Tabel 12. Combinaties van grenswaarden in dagen per week bot- en spierversterking voor het voldoen aan 'component 2' van de Beweegrichtlijnen*

<b>4 t/m 17 jaar</b> (grenswaarde = 3 dagen/week)
• 3 dagen/week spier- en botversterkende activiteiten (BTSP)
• 2 dagen/week spier- en botversterkende activiteiten (BTSP) en 1 dag/week spierversterkende activiteiten (SP)
• 1 dag/week spier- en botversterkende activiteiten (BTSP) 2 dagen/week spierversterkende activiteiten (SP)
<b>≥18 jaar</b> (grenswaarde = 2 dagen/week)
• 2 dagen/week spier- en botversterkende activiteiten (BTSP)
• 1 dag/week spier- en botversterkende activiteiten (BTSP) en 1 dag/week spierversterkende activiteiten (SP)

#### *Balansactiviteiten*

Nadat het voldoen aan component 1 en component 2 van de Beweegrichtlijnen is vastgesteld, worden in de syntax twee stappen doorlopen waarin activiteiten worden gemarkeerd waarmee de balans wordt getraind (zie ook bijlage 4). Vervolgens wordt een indicator

aangemaakt die aangeeft of deelnemers activiteiten hebben gerapporteerd waarmee balans wordt getraind (met een grenswaarde van 1 dag per week).

In de laatste deelstap binnen stap 11 wordt het voldoen aan de Beweegrichtlijnen vastgelegd. Iemand voldoet aan de Beweegrichtlijnen wanneer zowel aan component 1 (tijd) als aan component 2 (bot-spier) wordt voldaan.

De stap wordt afgesloten met het aanmaken van labels voor de nieuwe variabelen.

*Stap 12: Berekenen indicator wekelijks sporter*

Respondenten die tenminste 1 dag in de week aan sport doen worden ingedeeld als wekelijks sporter.

Om deze indicator te berekenen wordt een teller-variabele aangemaakt waarmee wordt geteld hoeveel van de vier sporten zijn ingevuld. Wanneer bij tenminste één van de vier sporten 1 dag of meer per week wordt gerapporteerd (onafhankelijk van de MET waarde van de ingevulde sport), dan wordt de deelnemer ingedeeld als wekelijks sporter. Bij de respondenten waar het om 0 dagen in de week gaat voor alle vier de sporten bij elkaar krijgt de indicator de waarde 0. De deelnemers die helemaal geen informatie hebben ingevuld bij sporten of de vraag niet hebben voorgelegd gekregen een missende waarde toegekend voor de indicator wekelijks sporter.

De stap wordt afgesloten met het aanmaken van labels voor de nieuwe variabelen.

*Stap 13: Wat missend was weer missend maken*

In deze stap grijpen we terug naar de variabelen die in stap 2 zijn aangemaakt om missende waarden te kunnen identificeren. De volgende acties worden uitgevoerd:

- Alles missend (totmis = 1) : Alle oorspronkelijke en berekende / nieuw aangemaakte variabelen worden op missend gezet
- Alle antwoorden voor woonwerkverkeer missend (wwmis = 1) : Alle oorspronkelijke en berekende / nieuw aangemaakte variabelen voor dit domein worden op missend gezet
- Alle antwoorden voor vrije tijd missend (vtmis = 1) : Alle oorspronkelijke en berekende / nieuw aangemaakte variabelen voor dit domein (inclusief sporten) worden op missend gezet
- Alle antwoorden voor huishoudelijke activiteiten missend (hhmis = 1) : Alle oorspronkelijke en berekende / nieuw aangemaakte variabelen voor dit domein worden op missend gezet
- Alle antwoorden voor werk/school missend (werkmis = 1 voor 12 jaar en ouder en schomis = 1 voor 4 t/m 11 jaar) : Alle oorspronkelijke en berekende / nieuw aangemaakte variabelen voor dit domein worden op missend gezet

*Stap 14: Berekende variabelen op missend bij teveel missende onderdelen*

In deze stap grijpen we terug op de variabele 'uitsluit' die we in stap 2 hebben aangemaakt om de deelnemers te markeren die meer dan twee onderdelen van de vragenlijst niet hebben ingevuld.

Voor deze deelnemers worden een aantal berekende variabelen op missend gezet, nl:

- Totaal aantal minuten per week
- Minuten per week per intensiteit
- Aantal dagen per week voldoende matig intensief actief (totmod)
- Voldoen aan component 1, component 2 en de Beweegrichtlijnen
- Balansindicator
- Indicator wekelijks sporter

*Stap 15: Berekende variabelen op missend bij extreme waarden*

In deze stap grijpen we terug op de variabele 'extreemtotmwk' die we in stap 8 hebben aangemaakt om de deelnemers te markeren die met de in totaal gerapporteerde tijd boven het toegestane maximum kwamen.

Voor deze deelnemers wordt een aantal berekende variabelen op missend gezet, nl:

- Berekende minuten per week per activiteit
- Toegekende MET-waarde per activiteit
- Toegekende intensiteit per activiteit
- Berekende minuten per week per onderdeel
- Berekende minuten per week per intensiteit
- MOD-variabelen per activiteit, per onderdeel en totaal
- Berekende totaal aantal minuten per week
- Voldoen aan component 1, component 2 en de Beweegrichtlijnen
- Balansindicator
- Indicator wekelijks sporter

*Stap 16: Dataset opslaan en aantallen controleren*

We slaan de dataset op en maken een aantal frequentietabellen om de aantallen te controleren voor de berekende indicatoren. In de syntax wordt gebruikgemaakt van een weegvariabele om de prevalenties te wegen naar de bevolkingssamenstelling in het meetjaar. Dit laatste zal in veel onderzoeken achterwege kunnen blijven.

*Stap 17: Tussenvariabelen verwijderen*

Om te zorgen dat de uiteindelijke dataset geen overbodige variabelen bevat, worden in deze laatste stap van de syntax de tussenvariabelen die zijn aangemaakt om de indicatoren te berekenen verwijderd.

## Bijlage 1: De Beweegrichtlijnen, de NNGB en Combinorm

Met de komst van de Beweegrichtlijnen gaan we voor beweeggedrag van drie afzonderlijke prevalentiecijfers voor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de combinorm naar één prevalentiecijfer voor het voldoen aan de Beweegrichtlijnen. De definitie van de oude normen verschilt wezenlijk van die van de nieuwe Beweegrichtlijnen (zie tabel).

	<b>NNGB</b>	<b>Fitnorm</b>	<b>Combinorm</b>	<b>Beweegrichtlijnen</b>
<i><u>Kinderen (4 t/m 17 jaar)</u></i>				
Frequentie	7 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	7 dagen/week
Duur	60 min/dag	≥ 20 min/dag		60 min/dag
Intensiteit	Matig intensief (≥5,0 MET)	Zwaar intensief (≥8,0 MET)		Matig intensief (≥3,0 MET)
Spier/Bot Balans	---	---	---	≥3 dagen/week ---
<i><u>Volwassenen (18 t/m 54 jaar)<sup>†</sup></u></i>				
Frequentie	≥5 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	'meerdere dagen'
Duur	≥ 30 min/dag	≥ 20 min/dag		≥150 min /week
Intensiteit	Matig intensief (≥4,0 MET)	Zwaar intensief (≥6,5 MET)		Matig intensief (≥3,0 MET)
Spier/Bot Balans	---	---	---	≥2 dagen/week 'voor ouderen + balansoefeningen'
<i><u>Volwassenen (≥55 jaar)<sup>†</sup></u></i>				
Frequentie	≥5 dagen/week	≥3 dagen/week	Voldoen aan NNGB en/of Fitnorm	'meerdere dagen'
Duur	≥ 30 min/dag	≥ 20 min/dag		≥150 min /week
Intensiteit	Matig intensief (≥3,0 MET)	Zwaar intensief (≥5,0 MET)		Matig intensief (≥3,0 MET)
Spier/Bot Balans	---	---	---	≥2 dagen/week 'voor ouderen + balansoefeningen'

<sup>†</sup>De beweegrichtlijnen zijn gedefinieerd voor 18 jaar en ouder en verschillen dus niet voor de leeftijdsgroepen 18 t/m 54 jaar en ≥55 jaar.

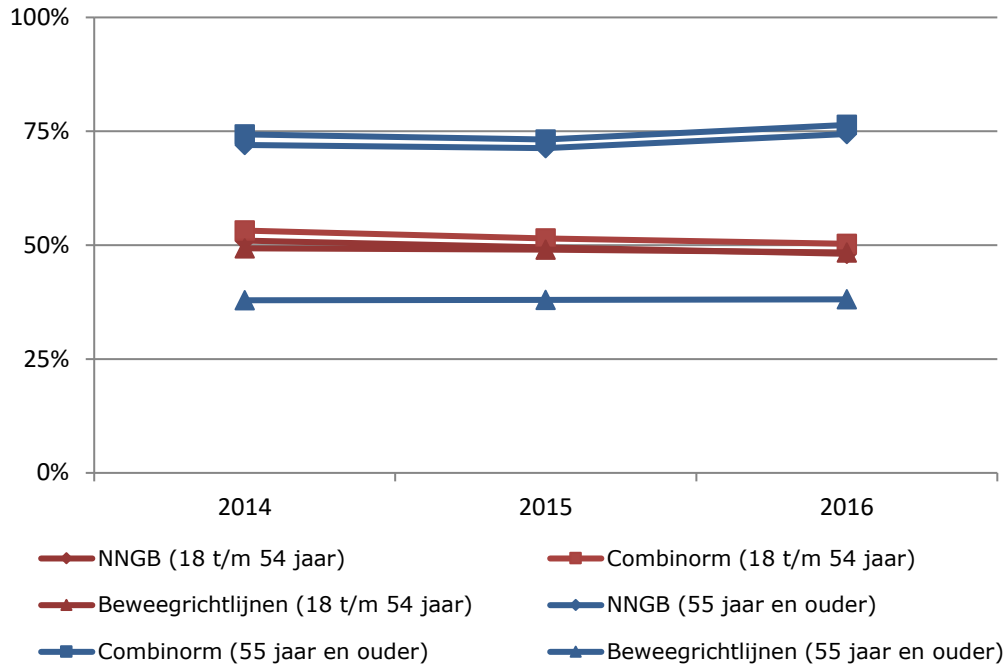
Als gevolg is het logisch dat de prevalentiecijfers voor de Beweegrichtlijnen op een ander niveau liggen dan we vanuit de verschillende normen gewend waren. Vanwege de verschillen in definities zijn cijfers voor de verschillende normen/richtlijnen ook niet zondermeer te vergelijken.

Ten tijde van het uitkomen van het Gezondheidsraadadvies heeft het RIVM op verzoek van de raad voor drie jaren (2014 t/m 2016) de cijfers naast elkaar gezet. De resultaten worden hieronder kort samengevat.

### *Volwassenen (18 jaar en ouder)*

Met name de 55-plussers (blauwe driehoek in Figuur A) blijken veel minder vaak te voldoen aan de Beweegrichtlijnen vergeleken met de Combinorm en de NNGB. Dit is onder andere te verklaren door de

toevoeging van het onderdeel spier- en botversterkende activiteiten aan de Beweegrichtlijnen en door aangepaste waardes voor de intensiteit (MET-waardes) van verschillende typen wandelactiviteiten die voor alle leeftijdsgroepen zijn doorgevoerd in het berekenen van de indicator. Het percentage 18 t/m 54 jarigen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 is vergelijkbaar met de Combinorm en NNGB (rode lijnen in Figuur A).

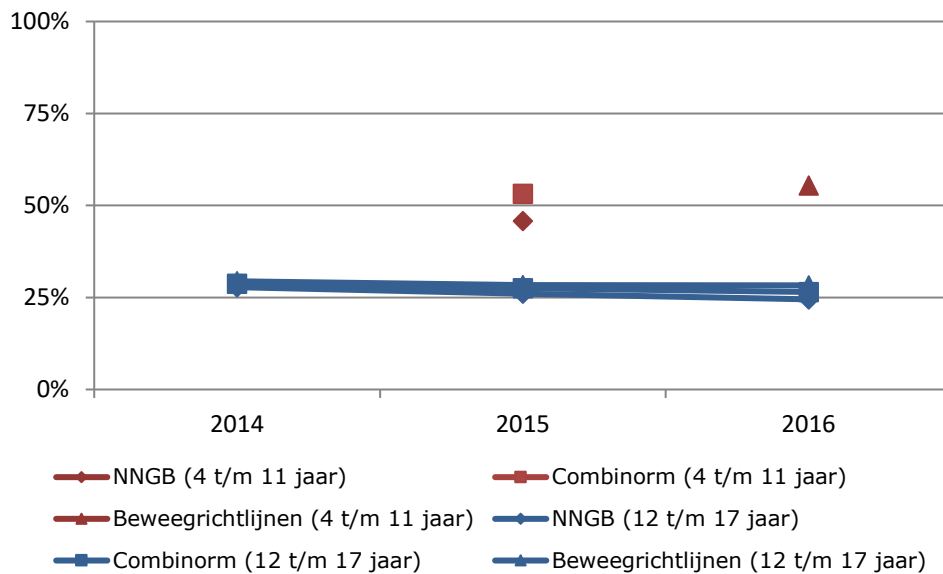


*Figuur A. Het percentage van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder dat in 2014 t/m 2016 voldeed aan de NNGB, de Combinorm en de Beweegrichtlijnen.*

*Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2016*

#### *Kinderen (4 t/m 17 jaar)*

De eisen voor matig intensief bewegen zijn in de Beweegrichtlijnen voor kinderen minder streng dan in de NNGB en de Combinorm. Op basis hiervan zou de verwachting kunnen zijn dat het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen hoger uitvalt. Echter, door de toevoeging van het onderdeel spier- en botversterkende activiteiten aan de Beweegrichtlijnen 2017 is het percentage 12 t/m 17 jarigen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen 2017 nagenoeg vergelijkbaar met de NNGB en Combinorm (blauwe lijnen in Figuur B).



*Figuur B. Het percentage van de Nederlandse bevolking van 4 t/m 17 jaar dat in 2014 t/m 2016 voldeed aan de NNGB, de Combinorm en de Beweegrichtlijnen. Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2016*

Voor de 4 t/m 11 jarigen waren bij het uitkomen van de Beweegrichtlijnen nog geen trendgegevens beschikbaar. Op basis van de beschikbare data werd duidelijk dat het percentage 4 t/m 11 jarige kinderen dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen (55%) vergelijkbaar is met het percentage voor de Combinorm (53%) en iets hoger dan voor de NNGB (46%). Dit komt waarschijnlijk omdat de activiteiten die voor deze groep bijdragen aan het voldoen aan de Beweegrichtlijnen (zoals buitenspelen of fietsen) ook al meetelden bij de NNGB en Combinorm. Nagenoeg alle 4 t/m 11 jarigen voldoen aan het onderdeel spier- en botversterkende oefeningen.

## Bijlage 2: De vragenlijst

Deze bijlage bevat een selectie van de vragenlijst zoals afgenomen in de aanvullende module bewegen en ongevallen van de Leefstijlmonitor 2017. Namen van variabelen worden getoond in *groene tekst*. Vragen voor kinderen (4 t/m 11 jaar) worden gesteld aan de ouders/verzorgers.

Via de website [sportenbewegenincijfers.nl](http://sportenbewegenincijfers.nl) worden de specifieke links getoond voor de verschillende (complete) vragenlijsten van de leefstijlmonitor.

### Vragen voor kinderen (4 t/m 11 jaar)

#### Woonwerkverkeer

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week uw kind deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd uw kind daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was? >>Als uw kind een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<

#### Lopen van en naar school

\_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagWWaKind      UurWWaKind      MinWWaKind

#### Fietsen van en naar school

>>Het gaat hier om zelf fietsen. Achterop zitten telt niet mee.<<  
 \_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagWWbKind      UurWWbKind      MinWWbKind

#### Activiteiten op school

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week uw kind deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd uw kind daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was? >>Als uw kind een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<

#### Gymlessen op school

\_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagGymles      UurGymles      MinGymles

#### Schoolzwemmen

>> Het gaat hier specifiek om zwemlessen die via de school van uw kind worden aangeboden. Zwemles buiten schooltijd telt hier niet mee.<<  
 \_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagSchoolActiv1      UurSchoolActiv1      MinSchoolActiv1

#### Buiten spelen op school.

>> Buitenschoolse opvang telt hier niet mee. Het gaat om activiteiten zoals touwtje springen, skateboarden, renspelletjes en klimmen op het klimrek.<<

\_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagSchoolActiv2      UurSchoolActiv2      MinSchoolActiv2



*Vrije tijd*

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week uw kind deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd uw kind daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

>>Als uw kind een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<

## Wandelen

>>Wandelen van en naar school niet meetellen.<<

\_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagWandelKind      UurWandelKind      MinWandelKind

## Fietsen

>>Fietsen van en naar school niet meetellen. Het gaat hier om zelf fietsen. Achterop zitten telt niet mee. <<

\_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagFietsKind      UurFietsKind      MinFietsKind

## Buiten spelen

>> Buitenschoolse opvang telt hier wel mee. Het gaat om activiteiten zoals touwtje springen, skateboarden, renspelletjes en klimmen op het klimrek of voetballen op straat.<<

\_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagBuitenSpelen      UurBuitenSpelen      MinBuitenSpelen

## Zwemles

>>Schoolzwemmen telt hier niet mee.<<

\_\_\_ Dagen/week      \_\_\_ Uren/dag      \_\_\_ Minuten/dag  
     DagZwemles      UurZwemles      MinZwemles

Welke sport(en) beoefent uw kind? (bijvoorbeeld fitness/conditietraining, tennis, hardlopen, voetbal).

>>Maximaal 4 sporten opschrijven(zwemles en gym op school tellen niet mee.)<<

>>Als uw kind niet aan sport doet kunt u de vraag overslaan door op 'volgende' te klikken<<

Sport1 : \_\_\_\_\_  
           Sport1

Sport2 : \_\_\_\_\_  
           Sport2

Sport3 : \_\_\_\_\_  
           Sport3

Sport4 : \_\_\_\_\_  
           Sport4

Hoeveel dagen per week doet uw kind aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport1>?

DagSpo1

Hoeveel tijd is uw kind gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport1> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                      \_\_\_ Minuten/dag  
UurSpo1                              MinSpo1

Hoeveel dagen per week doet uw kind aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport2>?

DagSpo2

Hoeveel tijd is uw kind gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport2> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                      \_\_\_ Minuten/dag  
UurSpo2                              MinSpo2

Hoeveel dagen per week doet uw kind aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport3>?

DagSpo3

Hoeveel tijd is uw kind gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport3> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                      \_\_\_ Minuten/dag  
UurSpo3                              MinSpo3

Hoeveel dagen per week doet uw kind aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport4>?

DagSpo4

Hoeveel tijd is uw kind gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport4> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                      \_\_\_ Minuten/dag  
UurSpo4                              MinSpo4

### Vragen voor adolescenten en volwassenen ( $\geq 12$ jaar)

#### Woonwerkverkeer

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

Woon/werk verkeer (heen en terug)

>>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<

Lopen van en naar werk of school

\_\_\_ Dagen/week    \_\_\_ Uren/dag    \_\_\_ Minuten/dag  
           DagWWa            UurWWa            MinWWa

Fietsen van en naar werk of school

\_\_\_ Dagen/week    \_\_\_ Uren/dag    \_\_\_ Minuten/dag  
           DagWWb            UurWWb            MinWWb

#### Lichamelijke activiteit op werk of school

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel uur u gemiddeld per week met deze activiteit bezig was?

>>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<

Licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)

\_\_\_ Uren / week  
           LInspWs

Zwaar inspannend werk (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)

\_\_\_ Uren / week  
           ZInspWs

NB. Onderstaande vraag over gymlessen op school wordt alleen gesteld aan respondenten van 12 jaar of ouder die een van onderstaande opleidingen volgen:

- basisonderwijs (inclusief speciaal onderwijs)
- praktijkonderwijs
- vmbo, lwoo, vso
- havo
- vwo, gymnasium, atheneum
- mbo (pdb, mba)

Gymlessen op school

\_\_\_ Dagen/week    \_\_\_ Uren/dag    \_\_\_ Minuten/dag  
           DagGymles            UurGymles            MinGymles

*Huishoudelijke activiteiten*

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden.  
 Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u deze activiteiten verrichtte  
 en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?  
 >>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<

Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals  
 koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk,  
 zoals stofzuigen, boodschappen doen)

\_\_\_ Dagen/week     \_\_\_ Uren/dag     \_\_\_ Minuten/dag  
           DagHHa            UurHHa            MinHHa

Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt  
 uitkloppen, met zware boodschappen lopen)

\_\_\_ Dagen/week     \_\_\_ Uren/dag     \_\_\_ Minuten/dag  
           DagHHb            UurHHb            MinHHb

*Vrije tijd*

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden.  
 Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u deze activiteiten verrichtte  
 en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?  
 >>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<

## Wandelen

\_\_\_ Dagen/week     \_\_\_ Uren/dag     \_\_\_ Minuten/dag  
           DagWandel            UurWandel            MinWandel

## Fietsen

\_\_\_ Dagen/week     \_\_\_ Uren/dag     \_\_\_ Minuten/dag  
           DagFiets            UurFiets            MinFiets

## Tuinieren

\_\_\_ Dagen/week     \_\_\_ Uren/dag     \_\_\_ Minuten/dag  
           DagTuin            UurTuin            MinTuin

## Klussen/doe-het-zelven

\_\_\_ Dagen/week     \_\_\_ Uren/dag     \_\_\_ Minuten/dag  
           DagKlus            UurKlus            MinKlus

Welke sport(en) beoefent u? (bijvoorbeeld fitness/conditietraining, tennis, hardlopen, voetbal).

>>Maximaal 4 sporten opschrijven<<

>>Als u niet aan sport doet kunt u de vraag overslaan door op 'volgende' te klikken<<

Sport1 : \_\_\_\_\_

Sport1

Sport2 : \_\_\_\_\_

Sport2

Sport3 : \_\_\_\_\_

Sport3

Sport4 : \_\_\_\_\_

Sport4

Hoeveel dagen per week doet u aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport1>?

DagSpo1

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport1> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                    \_\_\_ Minuten/dag

UurSpo1

MinSpo1

Hoeveel dagen per week doet u aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport2>?

DagSpo2

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport2> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                    \_\_\_ Minuten/dag

UurSpo2

MinSpo2

Hoeveel dagen per week doet u aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport3>?

DagSpo3

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport3> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                    \_\_\_ Minuten/dag

UurSpo3

MinSpo3

Hoeveel dagen per week doet u aan : \_\_\_ dagen/week  
<Sport4>?

DagSpo4

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met  
<Sport4> bezig?

\_\_\_ Uren/dag                    \_\_\_ Minuten/dag

UurSpo4

MinSpo4

## Bijlage 3: Codeerstructuur sporten

<b>Sportgroep</b>	<b>Hoofdcode</b>	<b>Subcode</b>	
01 aerobics	0101	aerobics	
	0102	aqua aerobics	
	0103	step aerobics	
	0104	zumba	
02 atletiek	0201	atletiek	
	0202	looponderdelen	
	0203	springonderdelen	
		0204	werponderdelen
		0205	meerkampen
		0206	marathon
	03 badminton	0301	badminton
		0302	zitbadminton
	04 ballet/dansen	0401	ballet
		0402	dansen
0403			ballroom dansen
0404			rolstoeldansen
0405			hip hop/streetdance
0406		tapdansen	
		0407	volksdansen
0408		baton twirlen	
05 basketbal		0501	basketbal
		0502	rolstoelbasketbal
06 biljarten		0601	biljarten
		060101	snooker
	060103	pool	
07 bowlen	0701	bowlen	

<b>Sportgroep</b>		<b>Hoofdcode</b>		<b>Subcode</b>	
				070102	Kegelen
08	cricket	0801	cricket	080101	cricket
09	darts	0901	darts	090101	darts
10	denksport	1001	dammen en schaken	100101	dammen
				100102	schaken
		1002	gezelschapsspellen	100201	gezelschapsspellen
		1003	puzzelen	100301	puzzelen
		1004	kaarten	100401	kaarten algemeen
				100402	bridge
				100403	poker
				100404	klaverjassen
11	fietsen	1101	fietsen	110101	fietsen algemeen
				110102	ligfiets
		1102	aangepast fietsen	110201	aangepast fietsen
		1103	electrische fiets / ebike	110301	electrische fiets / ebike
		1104	wielrennen	110401	wielrennen
		1105	handbiken	110501	handbiken
		1106	mountainbiken	110601	mountainbiken
				110602	BMX
				110603	veldfietsen
				110604	KMX
12	fitness / conditietraining	1201	fitness/conditietraining (individueel – binnen)	120101	fitness/conditietraining (individueel – binnen)
				120102	Zwangerschapsfitness
		1202	fysiofitness	120201	fysiofitness
		1203	sporten in warmtecabine	120301	sporten in warmtecabine
		1204	fitness/conditietraining (groep – binnen)	120401	fitness/conditietraining (groep – binnen)
		1205	aquafitness	120501	aquafitness
		1206	boks/kick workout	120601	boks/kick workout algemeen
				120602	kick fun
				120603	tae bo
		1207	spinning	120701	spinning
		1208	aqua spinning	120801	aqua spinning
		1209	fitness/conditietraining (groep – buiten)	120901	fitness/conditietraining (groep – buiten) algemeen
				120902	bootcamp
				120903	survival
13	golf / midgetgolf	1301	golf	130101	golf algemeen
				130102	pitch&putt golf
				130103	boerengolf
		1302	midgetgolf	130201	midgetgolf
		1303	kolven	130301	kolven
		1304	beugelen	130401	beugelen
		1305	croquet	130501	croquet
14	handbal	1401	handbal	140101	handbal
				140102	G-handbal
15	hardlopen / joggen	1501	hardlopen	150101	hardlopen
		1502	joggen	150201	joggen
		1503	aqua joggen	150301	aqua joggen

<b>Sportgroep</b>		<b>Hoofdcode</b>		<b>Subcode</b>	
16	hockey / ijshockey	1601	hockey	160101	hockey algemeen
				160102	unihockey
				160103	fithockey
		1602	rolstoelhockey	160104	rollerhockey
				160201	rolstoelhockey
				160301	lacrosse
				160401	onderwaterhockey
1604	ijshockey	160501	ijshockey		
		160502	bandy		
160503	sledge hockey				
17	honkbal / softbal	1701	honkbal	170101	honkbal
		1702	softbal	170201	softbal
		1703	slagbal	170301	slagbal
18	jeu de boules	1801	jeu de boules	180101	jeu de boules
				180102	boccia
		1802	koersbal	180201	koersbal
				180301	kaatsen
				180401	klootschieten
180501	kubb				
19	klimsport	1901	klimsport	190101	klimsport
				190102	wandklimmen
				190103	rotsklimmen/bergbeklimmen
		190201	alpinisme		
190301	bergwandelen				
20	korfbal	2001	korfbal	200101	korfbal
21	krachtsport	2101	krachtsport	210101	krachtsport/krachttraining
				210102	powerliften
				210103	gewichtheffen
		210201	calisthenics		
		210301	worstelen		
210401	touwtrekken				
22	motorsport / autosport	2201	motorsport	220101	motorsport
				220102	motorracing
				220103	quad rijden
				220104	motoball
		2202	autosport	220201	autosport
				220202	autoracing
				220203	karten
23	paardensport	2301	paardrijden	230101	paardrijden
				230102	dressuur
				230103	springen
		230201	paarden menen		
24	roeien / kanovaren	2401	roeien	240101	roeien algemeen
				240102	sloeproeien
		2402	kanovaren	240201	kanoën
				240202	kloeten
		2403	kajakken	240301	kajakken
				240302	zeekajakken
240303	kanopolo				



<b>Sportgroep</b>		<b>Hoofdcode</b>		<b>Subcode</b>	
		2404	raften	240401	raften
25	rugby	2501	rugby	250101	rugby
		2502	rolstoelrugby	250201	rolstoelrugby
		2503	American football	250301	American football
26	schaatsen / skaten	2601	baanschaatsen	260101	schaatsen algemeen
				260102	shorttrack
		2602	kunstschaatsen	260201	kunstschaatsen
		2603	skaten en skeelers	260301	skaten en skeelers
		2604	rolschaatsen	260401	rolschaatsen
		2605	skateboarden	260501	skateboarden
27	schermen / zwaardvechten	2701	schermen	270101	schermen
		2702	zwaardvechten	270201	zwaardvechten
28	schietsporten / boogschieten	2801	schietsport	280101	schietsport algemeen
				280102	kleiduiven schieten
		2802	jagen	280201	jagen
		2803	paintball	280301	paintball
		2804	boogschieten	280401	handboogschieten
				280402	kruisboogschieten
29	skiën / snowboarden	2901	Skiën	290101	Skiën
		2902	Snowboarden	290201	Snowboarden
		2903	Langlaufen	290301	Langlaufen
				290302	Rolskiën
30	sportduiken	3001	Sportduiken	300101	Duiken algemeen
				300102	Duiken met perslucht
31	sportvissen	3101	Sportvissen	310101	vissen algemeen
				310102	zeevissen
32	squash	3201	Squash	320101	Squash
				320102	Soccersquash
		3202	Racquetball	320201	Racquetball
		3203	Ricochet	320301	Ricochet
33	surfen / kiten	3301	Windsurfen	330101	Windsurfen
		3302	Golfsurfen	330201	Surfen
				330202	Paddle surfen
		3303	powerkiten	330301	Powerkiten
				330302	Kitesurfen
				330303	Buggykiten
34	tafeltennis	3401	Tafeltennis	340101	Tafeltennis
		3402	Rolstoeltafeltennis	340201	Rolstoeltafeltennis
		3403	Showdown	340301	showdown
35	tennis	3501	Tennis	350101	Tennis
				350102	G tennis
		3502	Rolstoeltennis	350201	Rolstoeltennis
		3503	Dynamic tennis	350301	Dynamic tennis
		3504	racketsport	350401	Racketsport
36	turnen / gymnastiek	3601	Turnen	360101	Turnen algemeen
				360102	Acrobatische gymnastiek

<b>Sportgroep</b>	<b>Hoofdcode</b>	<b>Subcode</b>
		360103 freerunning
		360104 Trampoline springen
		360105 rhönradturnen
	3602 Gymnastiek	360201 Gymnastiek
		360202 Bewegingsonderwijs
		360203 Ritmische gymnastiek
		360204 Leefstijlprogramma
		360205 Zwangerschapsgym
	3603 Turnen/Gymnastiek (aangepast)	360301 Turnen/Gymnastiek (aangepast)
	3604 Fysio gym	360401 Fysio gym
	3605 Aqua gym	360501 Aqua gym
	3606 Bewegen op geautomatiseerde banken	360601 Slenderen
37 (ultimate) frisbee	3701 ultimate frisbee	370101 ultimate frisbee
	3702 frisbee	370201 frisbee
38 Vecht / verdedigingssporten	3801 Vecht/verdedigingssporten	380101 Vecht/verdedigingssporten
		380102 Aikido
		380103 Taekwondo
		380104 mixed martial arts
		380105 krav maga
	3802 Judo/Jiu Jitsu	380201 Judo
		380202 G-judo
		380203 Jiu Jitsu
	3803 Karate	380301 Karate
	3804 Kickboksen	380401 Kickboksen
		380402 Thaiboksen
	3805 boksen	380501 boksen
	3806 capoeira	380601 capoeira
39 vliegsport	3901 Sportvliegen	390101 Sportvliegen
		390102 Zweefvliegen
		390103 Motor gliding
	3902 Deltavliegen	390201 Deltavleigen
	3903 Sky diving/Parachute springen	390301 Sky diving
		390302 Paragliding
		390303 Parachute springen
	3904 Modelvliegen	390401 Modelvliegen
40 voetbal	4001 Voetbal	400101 (veld)voetbal
		400102 zaalvoetbal
		400103 G voetbal
		400104 straatvoetbal
	4002 Speed soccer	400201 Speed soccer
	4003 Beach soccer	400301 Beach soccer
41 volleybal	4101 Volleybal	410101 Volleybal
		410102 Trimvolleybal
		410103 Voetvolleybal
	4102 Aqua volleybal	410201 Aqua volleybal
	4103 Beach volleybal	410301 Beach volleybal

<b>Sportgroep</b>	<b>Hoofdcode</b>	<b>Subcode</b>
	4104	Zitvolleybal
	4105	Lijnbal
	4106	Netbal
	4107	Goalball
	4108	Indiaca
42 wandelsport	4201	(Sportief) wandelen
		420101 (Sportief) wandelen
		420102 wandelen met de hond
	4202	Nordic walking
	4203	Wandeltochten
		420301 Wandeltochten
		420302 Wandelvierdaagse
		420303 Wadlopen
		420304 geocaching
	4204	Wandelen met hulpmiddelen
		420401 Wandelen met hulpmiddelen
43 waterpolo	4301	waterpolo
		430101 waterpolo
44 watersporten, overig	4401	Waterskien
		440101 Waterskien
		440102 Wakeboarden
	4402	Jetskien
		440201 Jetskien
45 wii fit / actief gamen	4501	wii fit
		450101 wii fit algemeen
		450102 just dance
	4502	actief gamen
		450201 actief gamen
46 wintersporten, overig	4601	Sleeën
		460101 Bobsleeën
		460102 Priksleeën
	4602	Curling
		460201 Curling
	4603	Rolstoelcurling
		460301 Rolstoelcurling
47 yoga	4701	Yoga
		470101 Yoga algemeen
		470102 Hatha yoga
		470103 Zwangerschapsyoga
		470104 Body Balance
		470105 Body and Mind
	4702	Aqua Yoga
		470201 Aqua Yoga
	4703	Power Yoga
		470301 Power Yoga
	4704	Pilates
		470401 Pilates
		470402 Zwangerschapspilates
	4705	Aqua Pilates
		470501 Aqua Pilates
	4706	Tai Chi
		470601 Tai Chi
48 zeilen	4801	Zeilen
		480101 Zeilen algemeen
		480102 Catamaran zeilen
		480103 Zeezeilen
	4802	Strandzeilen
		480201 Strandzeilen
	4803	Ijszeilen
		480301 ijszeilen
49 zwemmen	4901	Zwemmen
		490101 Zwemmen algemeen
		490102 Zwemles
		490103 Ouder/kind zwemmen
		490104 Zwangerschapswemmen
		490105 Aangepast zwemmen
	4902	Snorkelen
		490201 Snorkelen

<b>Sportgroep</b>	<b>Hoofdcode</b>	<b>Subcode</b>
	4903	Synchroonzwemmen
	4904	Schoonspringen
99 overige sporten	9901	Overige sporten
		990101 Overige activiteiten
		990102 Onduidelijke activiteiten
		990103 onleesbaar antwoord

## Bijlage 4: Intensiteit, spier/botversterking en balans

In deze bijlage staan achtereenvolgens de sporten en de overige activiteiten vermeld.

**Sporten**

<b>Sportgroep en hoofdcode</b>	<b>Ainsworth code</b>	<b>MET waarde</b>	<b>SPIER en BOT</b>	<b>SPIER</b>	<b>BALANS</b>
<i>01 aerobics</i>					
0101 aerobics	03015	7,3	1		1
0102 aqua aerobics	18355	5,5		1	
0103 step aerobics	03019	8,5	1		1
0104 zumba	03015	7,3	1		1
<i>02 atletiek</i>					
0201 atletiek	12010	6,0	1		
0202 Looponderdelen	15734	10,0	1		
0203 Springonderdelen	15733	6,0	1		1
0204 Werponderdelen	15732	4,0		1	1
0205 Meerkampen	12180	10,0	1		
0206 Marathon	12200	13,3	1		
<i>03 badminton</i>					
0301 badminton	15030	5,5	1		
0302 zitbadminton	15030	5,5	1		
<i>04 ballet/dansen</i>					
0401 Ballet	3010	5,0	1		1
0402 Dansen	3040	3,0	1		1
0403 Ballroom dansen	3030	5,5	1		1
0404 Rolstoeldansen	3030	5,5		1	
0405 Hip hop/streetdance	3031	7,8	1		1
0406 Tapdansen	3014	4,8	1		1
0407 Volksdansen	3025	4,5	1		1
0408 baton twirlen	10130	4,0	1		1
<i>05 basketbal</i>					
0501 Basketbal	15055	6,5	1		
0502 Rolstoelbasketbal	15075	7,8		1	
<i>06 biljarten</i>					
0601 biljarten	15080	2,5			
<i>07 bowlen</i>					
0701 Bowlen	15090	3,0		1	1
<i>08 cricket</i>					
0801 cricket	15150	4,8	1		
<i>09 darts</i>					
0901 darts	15180	2,5			
<i>10 denksport</i>					
1001 Dammen en schaken	9013	1,5			
1002 Gezelschapsspellen	9000	1,5			
1003 Puzzelen	9000	1,5			

<b>Sportgroep en hoofdcode</b>	<b>Ainsworth code</b>	<b>MET waarde</b>	<b>SPIER en BOT</b>	<b>SPIER</b>	<b>BALANS</b>
1004 Kaarten	9010	1,5			
<i>11 fietsen</i>					
1101 Fietsen	1019	5,8		1	
1102 Aangepast fietsen	1019	5,8		1	
1103 Elektrische fiets / ebike	1019	5,8		1	
1104 Wielrennen	1050	12,0		1	
1105 Handbiken	2117	4,3		1	
1106 Mountainbiken	1009	8,5		1	
<i>12 fitness/conditietraining</i>					
1201 Fitness/Conditietraining (individueel – binnen)	2060	5,5		1	
1202 Fysiofitness	2035	4,3		1	
1203 Sporten in warmtecabine	2045	3,5			
1204 Fitness/Conditietraining (groep – binnen)	2062	7,8	1		
1205 Aquafitness	18355	5,5		1	
1206 Boks/Kick workout	15430	10,3	1		1
1207 Spinning	2019	8,5		1	
1208 Aqua spinning	2019	8,5		1	
1209 Fitness/Conditietraining (groep – buiten)					
<i>13 golf/midgetgolf</i>					
1301 golf	15255	4,8	1		
1302 Midgetgolf	15270	3,0			
1303 Kolven	15270	3,0			
1304 Beugelen	15270	3,0			
1305 Croquet	15160	3,3			
<i>14 handbal</i>					
1401 Handbal	15330	8,0	1		
<i>15 hardlopen/joggen</i>					
1501 Hardlopen	12030	8,3	1		
1502 Joggen	12020	7,0	1		
1503 Aqua joggen	18366	9,8		1	
<i>16 hockey/ijshockey</i>					
1601 hockey	15350	7,8	1		
1602 rolstoelhockey	15350	7,8		1	
1603 lacrosse	15460	8,0	1		
1604 onderwaterhockey	18369	6,8		1	
1605 ijshockey	15360	8,0	1		
<i>17 honkbal/softbal</i>					
1701 Honkbal	15620	5,0	1		
1702 Softbal	15620	5,0	1		
1703 Slagbal	15620	5,0	1		
<i>18 jeu de boules</i>					
1801 jeu de boules	15465	3,3			
1802 koersbal	15465	3,3			
1803 kaatsen	15465	3,3	1		
1804 klootschieten	15465	3,3	1		

<b>Sportgroep en hoofdcode</b>	<b>Ainsworth code</b>	<b>MET waarde</b>	<b>SPIER en BOT</b>	<b>SPIER</b>	<b>BALANS</b>
1805 kubb	15465	3,3			
<i>19 klimsport</i>					
1901 klimsport	15537	5,8			1
1902 alpinisme	19130	15,5			1
1903 Bergwandelen	17033	6,3	1		
<i>20 korfbal</i>					
2001 korfbal	15055	6,5	1		
<i>21 krachtsport</i>					
2101 krachtsport	2050	6,0			1
2102 calisthenics	2054	3,5			1
2103 worstelen	15730	6,0	1		
2104 Touwtrekken	2050	6,0			1
<i>22 motorsport/autosport</i>					
2201 motorsport	15470	4,0			1
2202 autosport	15470	4,0			1
<i>23 paardensport</i>					
2301 Paardrijden	15370	5,5			1
2302 Paarden mennen	15408	1,8			1
<i>24 roeien/kanovaren</i>					
2401 roeien	18050	5,8			1
2402 Kanovaren	18070	3,5			1
2403 Kajakken	18100	5,0			1
2404 Raften	18370	5,0			1
<i>25 Rugby</i>					
2501 Rugby	15560	8,3	1		
2502 rolstoelrugby	15560	8,3			1
2503 American Football	15230	8,0	1		
<i>26 schaatsen/skaten</i>					
2601 Baanschaatsen	19030	7,0			1
2602 Kunstschaatsen	19018	14,0			1
2603 Skaten en skeelers	15591	7,5			1
2604 Rolschaatsen	15590	7,0			1
2605 Skateboarden	15580	5,0	1		1
<i>27 schermen/zwaardvechten</i>					
2701 schermen	15200	6,0			1
2702 zwaardvechten	15200	6,0			1
<i>28 schietsporten/boogschieten</i>					
2801 Schietsport	4130	2,5			
2802 Jagen	4100	5,0	1		
2803 Paintball	4100	5,0	1		
2804 Boogschieten	15010	4,3			1
<i>29 skiën/snowboarden</i>					
2901 Skiën	19075	7,0	1		1
2902 Snowboarden	19160	5,3	1		1

<b>Sportgroep en hoofdcode</b>	<b>Ainsworth code</b>	<b>MET waarde</b>	<b>SPIER en BOT</b>	<b>SPIER</b>	<b>BALANS</b>
2903 Langlaufen	19090	9,0	1		
<b>30 sportduiken</b>					
3001 Sportduiken	18200	7,0		1	
<b>31 sportvissen</b>					
3101 Sportvissen	4001	3,5			
<b>32 squash</b>					
3201 Squash	15652	7,3	1		
3202 Racquetball	15530	7,0	1		
3203 Ricochet	15652	7,3	1		
<b>33 surfen/kiten</b>					
3301 Windsurfen	18385	11,0		1	1
3302 Golfsurfen	18220	3,0		1	1
3303 powerkiten	18385	11,0		1	1
<b>34 tafeltennis</b>					
3401 Tafeltennis	15660	4,0	1		
3402 Rolstoeltafeltennis	15660	4,0		1	
3403 Showdown	15660	4,0		1	
<b>35 tennis</b>					
3501 Tennis	15675	7,3	1		
3502 Rolstoeltennis	15675	7,3		1	
3503 Dynamic tennis	15675	7,3	1		
3504 racketsport	15675	7,3	1		
<b>36 turnen/gymnastiek</b>					
3601 Turnen	15300	3,8	1		1
3602 Gymnastiek	15300	3,8	1		1
3603 Turnen/Gymnastiek (aangepast)	15300	3,8	1		1
3604 Fysio gym	15300	3,8		1	1
3605 Aqua gym	15300	3,8		1	
3606 Bewegen op geautomatiseerde banken	15300	3,8			
<b>37 (ultimate) frisbee</b>					
3701 ultimate frisbee	15250	8,0	1		
3702 frisbee	15240	3,0	1		
<b>38 Vecht/verdedigingssporten</b>					
3801 Vecht/verdedigingssporten	15430	10,3	1		1
3802 Judo/Jiu Jitsu	15430	10,3	1		1
3803 Karate	15430	10,3	1		1
3804 Kickboksen	15430	10,3	1		1
3805 boksen	15100	12,8	1		1
3806 capoeira	15430	10,3	1		1
<b>39 vliegsport</b>					
3901 Sportvliegen	16020	1,8			
3902 Deltavliegen	15340	3,5		1	
3903 Sky diving/Parachute springen	15600	3,5		1	
3904 Modelvliegen	11620	3,5			
<b>40 voetbal</b>					
4001 Voetbal	15610	7,0	1		



<b>Sportgroep en hoofdcode</b>	<b>Ainsworth code</b>	<b>MET waarde</b>	<b>SPIER en BOT</b>	<b>SPIER</b>	<b>BALANS</b>
4002 Speed soccer	15605	10,0	1		
<i>41 volleybal</i>					
4101 Volleybal	15710	4,0	1		
4102 Aqua volleybal	18365	3,0		1	
4103 Beach volleybal	15725	8,0	1		
4104 Zitvolleybal	15711	6,0	1		
4105 Lijnbal	15720	3,0	1		
4106 Netbal	15720	3,0	1		
4107 Goalball	15711	6,0	1		
4108 Indica	15720	3,0	1		
<i>42 wandelsport</i>					
4201 (Sportief) wandelen	17200	4,3	1		
4202 Nordic walking	17302	4,8	1		
4203 Wandeltochten	17088	4,5	1		
4204 Wandelen met hulpmiddelen	17140	5,0	1		
<i>43 waterpolo</i>					
4301 waterpolo	18360	10,0		1	
<i>44 watersporten, overig</i>					
4401 Waterskien	18150	6,0	1		1
4402 Jetskien	18160	7,0	1		
<i>45 wii fit / actief gamen</i>					
4501 wii fit	2003	3,8			
4502 actief gamen	2003	3,8			
<i>46 wintersporten, overig</i>					
4601 Sleeën	19180	7,0		1	
4602 Curling	15170	4,0			
4603 Rolstoelcurling	15170	4,0			
<i>47 yoga</i>					
4701 Yoga	2150	2,5			1
4702 Aqua Yoga	2150	2,5			
4703 Power Yoga	2160	4,0		1	1
4704 Pilates	2105	3,0		1	1
4705 Aqua Pilates	2105	3,0		1	
4706 Tai Chi	15670	3,0			1
<i>48 zeilen</i>					
4801 Zeilen	18120	3,0		1	
4802 Strandzeilen	18120	3,0		1	
4803 IJzeilen	18120	3,0		1	
<i>49 zwemmen</i>					
4901 Zwemmen	18310	6,0		1	
4902 Snorkelen	18210	5,0		1	
4903 Synchroonzwemmen	18330	8,0		1	
4904 Schoonspringen	18090	3,0			1
<i>99 overige sporten</i>					
990101 Overige activiteiten		2,5			
990102 Onduidelijke activiteiten		2,5			

### Overige activiteiten

De eerste tabel geeft inzicht in de keuze voor een specifieke Ainsworth- of Ridleycode. De tweede tabel geeft een vergelijkbaar overzicht als bij de sporten in termen van intensiteit, bot- en/of spierversterking en balans.

Activiteit	code	Activiteit	MET-waarde
<b>Woon-werkverkeer</b>			
<i>Lopen</i>	17270	Walking to work or class	4,0 MET
	17160	Walking from house to car or bus etc	2,5 MET
		<b>Gemiddeld*</b>	<b>3,3 MET</b>
<i>Fietsen</i>	01019	Bicycling, leisure, 9.4 mph	5,8 MET
<b>Werk en school</b>			
<i>Licht en matig intensief</i>	11585	sitting meetings, light effort, general, and/or with talking involved (e.g., eating at a business meeting)	1,5 MET
<i>Zwaar intensief</i>	11630	standing, moderate/heavy tasks (e.g., lifting more than 50 lbs, masonry, painting, paper hanging)	4,5 MET
<i>Bewegingsonderwijs</i>	341222	Gymnastics – moderate effort	4,0 MET
<i>Schoolzwemmen</i>	341612	Swimming laps – moderate effort	9,9 MET
<i>Buitenspelen</i>	341992	Unstructured outdoor play – moderate effort	5,0 MET
<b>Huishouden</b>			
<i>Licht en matig intensief</i>	05040	cleaning, general (straightening up, changing linen, carrying out trash, light effort)	2,5 MET
<i>Zwaar intensief</i>	05027	multiple household tasks all at once, vigorous effort	4,3 MET
<b>Vrije tijd</b>			
<i>Wandelen</i>	17085	bird watching, slow walk	2,5 MET
	17150	walking, household	2,0 MET
	17160	walking for pleasure (Taylor Code 010)	3,5 MET
	17162	walking to neighbor's house or family's house for social reasons	2,5 MET
	17165	walking the dog	3,0 MET
	17180	walking, to and from an outhouse	2,5 MET
			<b>Gemiddeld*</b>
<i>Fietsen</i>	01019	Bicycling, leisure, 9.4 mph	5,8 MET
<i>Tuinieren</i>	08245	gardening, general, moderate effort	3,8 MET
<i>Klussen</i>	06040	carpentry, general, workshop (Taylor Code 620)	3,0 MET
<i>Buitenspelen</i>	341992	Unstructured outdoor play – moderate effort	5,0 MET
<i>Zwemles</i>	341612	Swimming laps – moderate effort	9,9 MET

\* Dit is de MET-waarde waarmee in de syntax wordt gewerkt.

<b>Activiteit</b>	<b>Ainsworth code</b>	<b>MET waarde</b>	<b>SPIER en BOT</b>	<b>SPIER</b>	<b>BALANS</b>
<i>Woonwerkverkeer</i>					
lopen	17270 en 17160	3,3 MET	1	1	
fietsen	01019	5,8 MET		1	
<i>Werk en school</i>					
licht en matig	11585	1,5 MET			
zwaar	11630	4,5 MET			
Bewegingsonderwijs	341222	4,0 MET	1	1	
Schoolzwemmen	341612	9,9 MET		1	
Buitenspelen	341992	5,0 MET	1	1	
<i>Huishouden</i>					
Licht en matig	05040	2,5 MET			
Zwaar	05027	4,3 MET			
<i>Vrije tijd</i>					
Wandelen	17085	2,5 MET	*	*	
	17150	2,0 MET			
	17160	3,5 MET			
	17162	2,5 MET			
	17165	3,0 MET			
	17180	2,5 MET			
	<i>Gemiddeld</i>	<i>2,7 MET</i>			
Fietsen	01019	5,8 MET			1
Tuinieren	08245	3,8 MET	**	**	
Klussen	06040	3,0 MET	***	***	
Buitenspelen	341992	5,0 MET	1	1	
Zwemles	341612	9,9 MET			1

\* Deze variant van wandelen wordt niet meegeteld als bot en/of spier versterkend. Motivatie: hier wordt potentieel 'al het wandelen' ingevuld, dat betekent ook het slenteren door de winkelstraat en binnenshuis korte afstanden bijvoorbeeld. Er worden dan wel grote spiergroepen ingezet, maar de inspanning zal minimaal zijn. In het kader van conservatief schatten, wordt dit onderdeel daarom niet meegeteld.

\*\*Tuinieren is niet meegenomen als bot en of/ spierversterkend. Motivatie: in de vragenlijst wordt gevraagd naar tuinieren in het algemeen; dus er worden ook (en waarschijnlijk ook vooral) activiteiten ingevuld zoals oude bloemen verwijderen en een rondje door de tuin om sprietjes weg te trekken, elektrisch maaien etc. In het kader van conservatief schatten, wordt dit onderdeel daarom niet meegeteld.

\*\*\* Klussen is niet meegenomen als bot en/of spierversterkend. Motivatie: in de vragenlijst wordt gevraagd naar klussen in het algemeen. De specifieke klusactiviteit is dus niet bekend. In het kader van conservatief schatten wordt dit onderdeel daarom niet meegeteld.

**RIVM**

*De zorg voor morgen begint vandaag*