

Bijlage 4: Intensiteit, spier/botversterking en balans

In deze bijlage staan achtereenvolgens de sporten en de overige activiteiten vermeld. Versie 3/2/21: toevoeging van enkele sportcodes.

Sporten

Sportgroep en hoofdcode	Ainsworth code	MET waarde	SPIER en BOT	SPIER	BALANS
<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			

Sportgroep en hoofdcode	Ainsworth code	MET waarde	SPIER en BOT	SPIER	BALANS
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		
1402 Rolstoelhandbal	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		

Sportgroep en hoofdcode	Ainsworth code	MET waarde	SPIER en BOT	SPIER	BALANS
1804 klootschieten	15465	3,3	1		
1805 kubb	15465	3,3			
<hr/>					
<i>19 klimsport</i>					
1901 klimsport	15537	5,8			1
1902 alpinisme	19130	15,5			1
1903 Bergwandelen	17033	6,3	1		
<hr/>					
<i>20 korfbal</i>					
2001 korfbal	15055	6,5	1		
<hr/>					
<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
<hr/>					
<i>22 motorsport/autosport</i>					
2201 motorsport	15470	4,0			1
2202 autosport	15470	4,0			1
<hr/>					
<i>23 paardensport</i>					
2301 Paardrijden	15370	5,5			1
2302 Paarden mennen	15408	1,8			1
<hr/>					
<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
<hr/>					
<i>25 Rugby</i>					
2501 Rugby	15560	8,3	1		
2502 rolstoelrugby	15560	8,3			1
2503 American Football	15230	8,0	1		
<hr/>					
<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
<hr/>					
<i>27 schermen/zwaardvechten</i>					
2701 schermen	15200	6,0			1
2702 zwaardvechten	15200	6,0			1
<hr/>					
<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
<hr/>					
<i>29 skiën/snowboarden</i>					
2901 Skiën	19075	7,0	1		1

Sportgroep en hoofdcode	Ainsworth code	MET waarde	SPIER en BOT	SPIER	BALANS
2902 Snowboarden	19160	5,3	1		1
2903 Langlaufen	19090	9,0	1		
30 sportduiken					
3001 Sportduiken	18200	7,0		1	
31 sportvissen					
3101 Sportvissen	4001	3,5			
32 squash					
3201 Squash	15652	7,3	1		
3202 Racquetball	15530	7,0	1		
3203 Ricochet	15652	7,3	1		
33 surfen/kiten					
3301 Windsurfen	18385	11,0		1	1
3302 Golfsurfen	18220	3,0		1	1
3303 powerkiten	18385	11,0		1	1
34 tafeltennis					
3401 Tafeltennis	15660	4,0	1		
3402 Rolstoeltafeltennis	15660	4,0		1	
3403 Showdown	15660	4,0		1	
35 tennis					
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		
3505 padel	15675	7,3	1		
36 turnen/gymnastiek					
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			
37 (ultimate) frisbee					
3701 ultimate frisbee	15250	8,0	1		
3702 frisbee	15240	3,0	1		
38 Vecht/verdedigingssporten					
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
39 vliegsport					
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			

Sportgroep en hoofdcode	Ainsworth code	MET waarde	SPIER en BOT	SPIER	BALANS
40 voetbal					
4001 Voetbal	15610	7,0	1		
4002 Speed soccer	15605	10,0	1		
41 volleybal					
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 Indiacas	15720	3,0	1		
42 wandelsport					
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		
43 waterpolo					
4301 waterpolo	18360	10,0			1
44 watersporten, overig					
4401 Waterskien	18150	6,0	1		1
4402 Jetskien	18160	7,0	1		
45 wii fit / actief gamen					
4501 wii fit	2003	3,8			
4502 actief gamen	2003	3,8			
46 wintersporten, overig					
4601 Sneeën	19180	7,0			1
4602 Curling	15170	4,0			
4603 Rolstoelcurling	15170	4,0			
47 yoga					
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
48 zeilen					
4801 Zeilen	18120	3,0		1	
4802 Strandzeilen	18120	3,0		1	
4803 IJzeilen	18120	3,0		1	
49 zwemmen					
4901 Zwemmen	18310	6,0		1	
4902 Snorkelen	18210	5,0		1	
4903 Synchroonzwemmen	18330	8,0		1	
4904 Schoonspringen	18090	3,0			1
99 overige sporten					
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
Woon-werkverkeer			
<i>Lopen</i>	17270	Walking to work or class	4,0 MET
	17160	Walking from house to car or bus etc	2,5 MET
		Gemiddeld*	3,3 MET
<i>Fietsen</i>	01019	Bicycling, leisure, 9.4 mph	5,8 MET
Werk en school			
<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
Huishouden			
<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
Vrije tijd			
<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
			Gemiddeld*
<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.

Activiteit	Ainsworth code	MET waarde	SPIER en BOT	SPIER	BALANS
<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	1	1	
	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	

**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.