

# Samenvatting

**Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr. DR, et al. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise 43(8): 1575-1581.**

Het Compendium voor Fysieke Activiteiten is een wereldwijd gebruikte bron voor het schatten en classificeren van het energieverbruik van fysieke activiteiten (FA). De eerste versie dateert van 1993. Middels een code van 5 cijfers worden categorieën en types FA gekoppeld aan de bijbehorende MET-waarde. MET ('Metabolic Equivalents') waarden gebruikt men internationaal om het energieverbruik van een bepaalde fysieke activiteit aan te geven. Het is de ratio van het energieverbruik tijdens de activiteit ten opzichte van het energieverbruik in rust (wakker); 3 MET is dus 3 maal hoger dan het energieverbruik in rust. De MET-waarden in het Compendium variëren van 0.9 METs voor slapen tot 23 METs voor hardlopen bij 14 mijl/u (22.4 km/u). Aan het Compendium kan grote waarde gehecht worden; de lijst is met zorg samengesteld en in de loop van de jaren steeds verbeterd op basis van gegevens uit het veld. De meeste MET-waarden zijn inmiddels gebaseerd op metingen van het zuurstofopname; een directe maat voor energieverbruik. Voor een gemiddelde volwassene komt 1 MET ongeveer overeen met een zuurstofopname van 3.5 ml per kg lichaamsgewicht per minuut.

Het Compendium is erg praktisch omdat men voor vrijwel elke vorm van FA het bijbehorende energieverbruik (in MET) kan opzoeken. Dit gaat sneller en is goedkoper dan het objectief meten van energieverbruik met bijvoorbeeld zuurstofopname of calorimetrie; deze metingen vergen dure apparatuur en complexere methodes. Omwille van tijd en geld maakt men daarom vaak gebruik van het Compendium in grootschalige onderzoeken waarin men van veel mensen het energieverbruik wil weten. Deelnemers registreren eerst zelf hun activiteiten via een vragenlijst of dagboek. Vervolgens koppelen de onderzoekers met het Compendium een MET-waarde aan de gerapporteerde activiteiten. Andere toepassingen van het Compendium zijn: schatting van het individuele energieverbruik in beweeg- en gewichtbeheersingsprogramma's, een richtlijn voor het energieverbruik in de revalidatie, en het categoriseren van FA volgens onderstaande tabel.

Categorie fysieke activiteit (FA)	MET-waarde	Opmerking
sedentair gedrag	1.0–1.5	Sedentair gedrag heeft twee kenmerken: energieverbruik $\leq$ 1.5 MET én een zittende of achterover leunende houding.
licht intensieve activiteit ('light intensity')	1.6–2.9	Deze activiteiten vragen meer energie dan sedentaire, maar zijn niet intensief genoeg om te voldoen aan de Nederlandse Norm Bewegen (NNGB). Voorbeelden zijn: staan, wandelen in laag tempo, tai chi en een muziekinstrument bespelen.
matig intensieve activiteit ('moderate intensity')	3–5.9	Deze intensiteit is nodig om te voldoen aan de Nederlandse Norm Bewegen (NNGB), mits tenminste 30 minuten op tenminste 5 dagen van de week.
zwaar intensieve activiteit ('vigorous intensity')	>6	Deze intensiteit is nodig om te voldoen aan de Fitnorm, mits tenminste 20 minuten op tenminste 3 dagen van de week.

Het Compendium kent 21 categorieën, welke de eerste twee cijfers van de code vormen; 01 is bijvoorbeeld 'fietsen' en 21 'vrijwilligers activiteiten'. Elke categorie kent meerdere types van FA, welke de laatste drie cijfers van de code vormen; 008 is bijvoorbeeld 'BMX' in de categorie 'fietsen'. De volledige lijst is te vinden op: <http://links.lww.com/MSS/A82>.