

# Definities gezondheidspeiling 2016

## BEWEGING, OVERGEWICHT

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| voldoet aan beweegrichtlijnen 2017 | beweegt minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensief en doet minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Ouderen voldoen aan de richtlijnen als zij daarnaast ook balansoefeningen doen.           |
| voldoet aan NNGB-norm              | beweegt 5 of meer dagen per week minstens een half uur per dag matig of zwaar intensief (berekend met behulp van uitgebreide urenbesteding per activiteit). Voor volwassenen tot 55 jaar gelden strengere eisen dan voor 55-plussers |
| voldoet aan de fitheidsnorm        | beweegt minstens drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensief. Voor volwassenen tot 55 jaar gelden strengere eisen dan voor 55-plussers  |
| $\geq 1$ dag per week sporten      | sport één of meer dagen per week   |
| voldoet aan geen van beide normen  | voldoet niet aan de NNGB-norm én niet aan de fitheidsnorm  |
| inactief                           | voldoet geen enkele dag per week aan de norm van 30 minuten matig intensief bewegen  |
| matig overgewicht                  | heeft matig overgewicht. Dit is berekend met behulp van de Body Mass Index (BMI) aan de hand van het gewicht en de lengte die hij/zij heeft opgegeven. De waarde van de BMI is tussen 25 kg/m <sup>2</sup> en 30 kg/m <sup>2</sup>   |
| ernstig overgewicht (obesitas)     | heeft ernstig overgewicht (obesitas). Dit is berekend met behulp van de Body Mass Index (BMI) aan de hand van het gewicht en de lengte die hij/zij heeft opgegeven. De waarde van de BMI is 30 kg/m <sup>2</sup> of hoger            |
| overgewicht                        | heeft matig OF ernstig overgewicht (obesitas). Dit is berekend met behulp van de Body Mass Index (BMI) aan de hand van het gewicht en de lengte die hij/zij heeft opgegeven. De waarde van de BMI is 25 kg/m <sup>2</sup> of hoger   |